ИЮНЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ МУЖЧИН

Ноу-хау для секс-инструктора

ХРЯСТЬ!
Очнись без гипса

МЫШЦЫ 4x4
Тренировка в турборежиме

Слова-афродизиаки
8 фраз на первый раз

213 ВЫГОДНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Супербульон
Для кубиков на животе

МОДНЫЙ ТРАНСПОРТ • ЭКЗОТИКА БЕЗ ПРОБЛЕМ • ТЕСТ НА РАЗДЕВАНИЕ

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

48 **Спаси себе жизнь**
Вывернись наизнанку.

58 **Киндер-тест**
Оцени свою педагогичность.

60 **24 признака того, что дело пахнет керосином**
Без мистики и суеверий.

70 **Под дых**
Проверка на целовабельность.

72 **Не лезь на стену**
43 способа закончить ремонт.

78 **Тест на раздевание**
Самая короткая предварительная игра.

82 **XL**
Мода по-крупному.

92 **Фейсом об тейбл**
Как хорошо выглядеть на работе.

104 **Полная околёсица**
Самый модный транспорт.

120 **Чьи в лесу шишки?**
Пешкодралом без травматизма.

124 **Слова-афродизиаки**
8 фраз на первый раз.

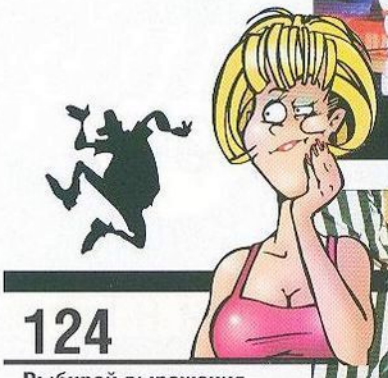
128 **Все, что нужно знать про парфюмы**
Это дело нужно вспрыснуть.

132 **Проверь прицел**
Собери глаза в кучку.

78
Ленишься шевелить пальцами — шевели мозгами

120
Если природа совсем одичала

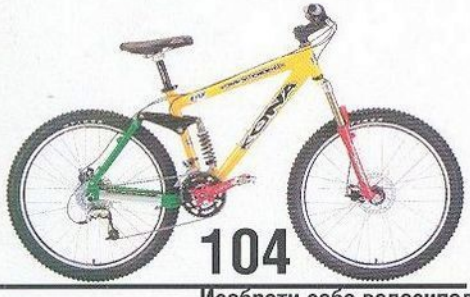
58
Куда Макаренко телят не гонял



124
Выбирай выражения, когда говоришь с ее инстинктами

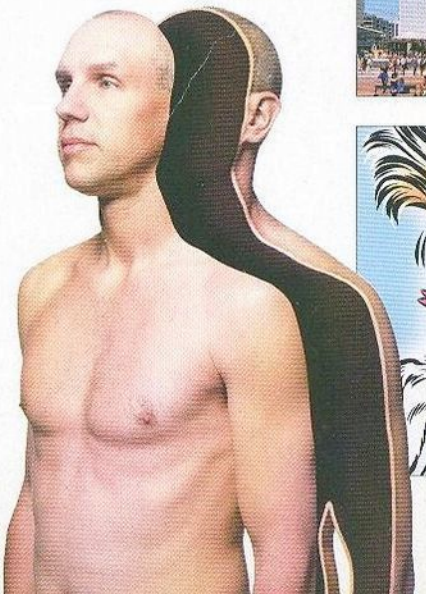
72
Если что-то не клеится

82
Стань заметнее в большом городе



104
Изобрети себе велосипед

48
Внутренние органы: наружное наблюдение



60
Болонки низко летают — видать, к дождю

Фото на обложке: David O'Driscoll
Модель: Oliver Lange

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

18
Легко: решать задачки с голыми женщинами, вкручивать мячик и трудоустраиваться в Сети

рубрики:

11 Письмо редактора
Мы не шутим только со здоровьем.

12 На связи
Письма читателей.

15 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

18 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

33 Мужской разговор
Зачем мне острые ощущения.

36 Секс
Ноу-хау для секс-инструктора.

44 Фитнес
Человеко-часы.

88 Внутри
Переломный момент: ХРЯСТЬ!

94 Стресс-контроль
Отпустило?

108 Про питание
Супербульон для кубиков на животе.

116 Карьера
213 выгодных предложений. А букв еще больше. Мы все честно сосчитали.

136 Профилактика
Экзотика без проблем.

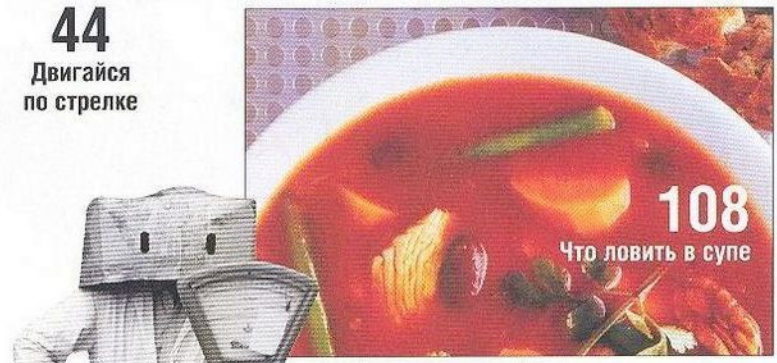
140 Качалка
Мышцы 4х4.
Четыре лучших упражнения для всего тела.

149 События
Что было, что будет.

152 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

154 Постскриптум
Роман Карпухин о том, как защититься от коровьего бешенства.

36
Если она «не такая» и ждет трамвая



44
Двигайся по стрелке

108
Что ловить в супе

116
Есть разные способы продавать свой товар.

94
Туризм без стресса

136
Что тебе привезти из-за границы, дорогая?

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный руководитель Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Maikames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 112 000 экземпляров. Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Александр Маленков
Татьяна Олейник
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Светлана Данилова

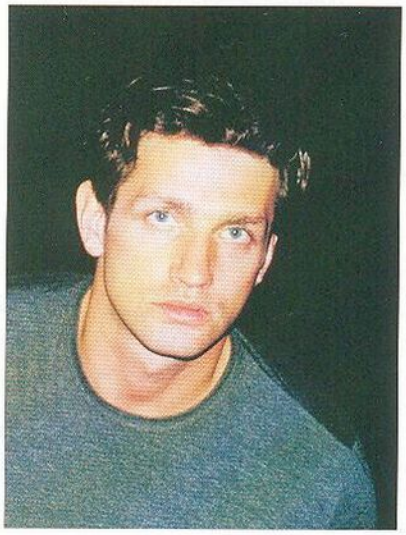
Над номером работали:
Борис Алексеев,Максим Балакин, Владимир Гайдуков, Олег Каплан, Елена Карчевская, Антон Минский, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по маркетингу
Регина Мкртычева
Менеджер по распространению в регионах
Владимир Якунин
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик**

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 291-86-66; «Пресс-Клуб» т./ф.: 937-28-01; «ДМ-Пресс» т.: 231-11-91; «Пресс Пойнт» т.: 154-55-62, «Сейлс» 964-83-27, «Метрополитеновец» 274-62-61. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф. (812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 20-36026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462)92-4843. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс», т.: (8432) 76-0585; «Паблик-Пресс Татарстан» т.: (8432) 93-5558. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АиФ Казахстан» т.: (3732) 21-7603. Минск «Рэм-Инфо» т.: (017) 284-7361.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Есть такая болезнь — ипохондрия. Заключается она в том, что человек на самом деле стопроцентно и безукоризненно здоров. И врачи рапортуют, что у него все в порядке. А он не верит. Он чувствует, что на самом деле у него далеко не все в порядке. И в его организме почти наверняка присутствует либо желтуха, либо чума, либо, на худой конец, разрыв барабанной перепонки. И если эти бездушные медики немедленно не примут меры по его спасению, то он будет жаловаться во Всемирный эпидемиологический конгресс…

Специалисты считают, что в группу риска по ипохондрии входят в первую очередь люди, чересчур увлекающиеся чтением медицинских текстов. Особенно если читатель при этом достаточно впечатлителен — он живо стремится все прикинуть на себя и незамедлительно убеждается, что да. Да, есть чувство неприятной тяжести в районе копчика. Особенно в два пополудни. И натощак... Поэтому нет ничего удивительного, что в нашей редакции приступы острой ипохондрии — явление хроническое.

Вот пишет автор статью про африканского червя-паразита. Который в пятках живет. Пишет автор, пишет и вдруг начинает чувствовать, что его самого, того… грызет червь сомнения. Какие-то странные ощущения появились в районе левой тапочки. Снимает тапку — смотрит. Ничего там нет. Но неприятный осадок остается. А еще через пару дней автор, вместо того чтобы браться за окончательную отшлифовку материала, вдруг появляется и сообщает, что уезжает в санаторий. На предмет поправить подорванное здоровье. А с паразитами пусть кто-нибудь другой донянчится.

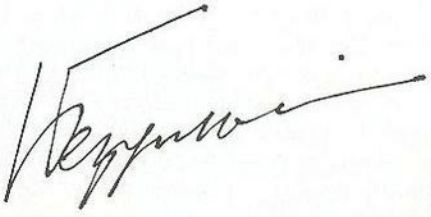
Вместо оптимистического текста про то, как полезно ходить в турпоходы, я неожиданно получаю вдумчивый рассказ про то, как зажимать спальным мешком пулевые ранения.

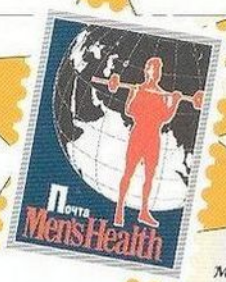
В рубрику «Мужской разговор» приходится ставить позитивные рассуждения о том, что наша жизнь — это страх и ужас.

А еще один сотрудник, человек обычно куда как вменяемый, вдруг приносит статью о том, что бояться нужно вообще всего. Инфаркта, молнии, болонок и когда у девушки на лице вскакивает прыщик. И главное, материалы все полезные, содержательные и неглупые. Приходится принимать. Но со следующей оговоркой.

Бояться чего бы то ни было не надо. Бестолковое это занятие. А вот знать вещи, которые могут представлять для тебя опасность, — желательно. И не для того, чтобы потом всю жизнь провести, не выходя из дома и каждые пять минут измеряя себе давление. А для того, чтобы легко справиться с любой возможной неприятностью.

Что же касается ипохондрии — то эта пакость доживает свои последние дни. Сегодня врачи научились не только точно выяснять все проблемы организма, но еще и пациенту их на экране показывать — при помощи компьютерной томографии. В данном номере, кстати, про этот метод подробно написано. (Вот на днях мы всей редакцией на эту томографию и отправляемся. Как порядочные ипохондрики, мы не шутим только со здоровьем.)





Приз — фуфайку от Timberland — на этот раз получает человек, существование которого нам, членам редакции, необходимо как воздух. А именно читатель, которому мы вроде бы на самом деле смогли принести реальную пользу. По его собственному утверждению.

«Здравствуйте. Совершенно не могу представить, как вы отнесетесь к моему письму, но благодаря вашему журналу я вновь начал жить. Пять лет назад я работал в одном московском клубе, где впервые попробовал наркотики. Марихуану, ЛСД, фен… Все закончилось героином. Последовали три года безумного угара, беганья от милиции, поиска кайфа. Однажды я собрался поехать на юга. Отдохнуть от пыльной Москвы — тем более что я как раз недавно потерял работу (понятно почему). С собой хотел взять побольше порошка, поскольку не был уверен, что смогу достать его на месте. В день отъезда накупил себе прессы в поезд, в том числе попался и ваш журнал. По дороге на стрелку с продавцом я зачитался МН — и вдруг взял и вышел из метро, не доехав до места встречи… Под впечатлением от прочитанного решил, что жизнь может быть прекрасна и без допинга. Уже в поезде началась ломка. «Отдых» был ужасен — но, короче, я переломался. Вернулся домой. Закодировал телефон от нежелательных звонков, познакомился с прекрасной девушкой, на которой сейчас хочу жениться, устроился на работу, купил еще один номер МН… В общем, второй год живу без бед. Думаю, что в немалой степени мне помогли в этом ваши тексты и ваш юмор. Спасибо.

Руслан

Тел.: (095) 232 3200.
Почтовый адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16
Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

Смотрю я тут на фотографию вашей редакции в январском номере и думаю — врете вы все. Наверняка выставили вперед всяких умытых и причесанных мальчиков-девочек, которые по телефонам «алё!» говорят в лучшем случае, и демонстрируете: вот, дескать, какие мы все ухоженные, молодые и симпатичные — держите равнение на нас. Не надо ля-ля. Знаем мы, какие люди могут нормальные тексты писать. Лысые, старые и пузатые дядьки, которые хлещут водку стаканами и на тренажерный аппарат смотрят как баран на новые ворота. Но вы, конечно, настоящих редакторов и журналистов на фотку ставить не станете — чтобы они своим гнусным видом в читателях доверия не подрывали к вашему изданию.

Данилов Семен, Архангельск

Ваш журнал я всегда читала от корки до корки, потому что находила в нем массу полезной мне информации. Даже качалку и рубрику «Про питание». Хотя у вас там все, в основном, для мужчин — а мне бицепсы вроде ни к чему и укреплять простату с помощью красного вина не обязательно. Слушайте, издайте же наконец женский вариант МН! А то как-то глупо выходит — у миниатюрной барышни вся квартира забита мужскими журналами с мощными красавцами на обложках. Люди могут решить, что у меня неправильная ориентация.

Люда, Петрозаводск

Ну как не стыдно! Ваш журнал называется «правильный для мужчин», а вы такое безобразие печатаете. Я имею в виду статью про увеличение гениталий в мартовском номере. Да кому интересно смотреть, простите, на то, как жадные до денег врачи, нарушая все клятвы Гиппократа, какому-то психопату причинное место увеличивают? У меня у самого длина этого дела составляет 7 см (вот, даже специально не поленился измерить), и это не мешает мне быть отцом четверых детей и прекрасным мужем. Жена подтвердит если что.

Ар. Д. Смоленск

На связь вышла пенсионерка, мать, бабушка и ТЕЩА Ольга Борисовна. Спасибо большое за вклад в укрепление шаткого мира в нашем шумном доме. Я дама азартная, моя дочь не менее импульсивна и всегда стоит горой за зятя. А по мне он безнадежно сдает, отстает от жизни. Слава Богу, есть возможность прищучить его с помощью МН. Жаль, что вы недавно раскрыли, что мужчины с обложек не наши, а в большинстве своем — иноземные. Этот факт его как-то успокоил. При стремлении тридцатилетнего живота расти, а фигуры — принимать кроватное положение. И все же вы задаете некоторую высоту, которую зятю хочется взять. Я вижу, я знаю, он любит ваш журнал. Неспокойно, ревниво. Но любит. Хорошо бы МН обратил особое внимание на 30-40 летних мужчин и был с ними пожестче...

Ольга Борисовна Лобачева, г. Вологда

Я сам не верю в мистику и поэтому не прошу, чтобы вы мне поверили. Просто примите к сведению следующую информацию. У меня дома живет пес Арзамасец. Ему сейчас полтора года. Когда он был еще семимесячным щенком, он слопал лежащую на этажерке стопку журналов МН, которую я, как ваш поклонник, собирал, холил и лелеял. Арзамасе я, конечно, всыпал, но журналы пропали безвозвратно. И что вы думаете? Сейчас Арзамасец ведет себя так, будто съеденные им советы вошли в его кровь и плоть. Он бегает не меньше пяти километров в день. (На прогулке я стою в центре бульвара, а он круги нарезает.) Он всегда в прекрасном расположении духа и с оптимизмом смотрит в будущее. Он галантен с дамами, и они отвечают ему полной взаимностью (у меня уже неоднократно были связанные с этим неприятности). Более того, он категорически отказывается есть жирную пищу и всему на свете предпочитает постные куриные грудки с макаронами.

Колинцев Сергей, 30 лет, Москва

Dino Bigioni
DINO BIGIONI
ОБУВЬ
Calzaturificio RDB s.r.l.
63014 Montegranaro (AP) Italia
Tel. e Fax +39 0734 891259
www.dinobigioni.it - info@dinobigioni.it
Show Rooms
New York: 29 West 36th Street 6th Floor
Tel.0012125645306 Fax 00121256487555
Moscow: Zemlynoi val 66 5th Floor
Tel. e Fax 0070959377998
ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ
Studio Valerio Maroni - Foto K. Lanari

БЮЛЛЕТЕНЬ

ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛЯ БАКТЕРИЙ

Исследователи Университета штата Юта работают над созданием микроскопического робота, который сможет очищать затромбированные артерии и вводить лекарственные препараты прямо внутрь раковых клеток. Более того, приводить роботы в действие будут живые бактерии, прикрепленные к лопасти малюсенького мотора. Проплывая по сосудам, бактерии будут толкать лопасти мотора, приводя пропеллер в действие и тем самым продвигая его вперед. «Сейчас мы планируем использовать кишечную палочку или сальмонеллу, поскольку они довольно долго живут и отлично плавают», — говорит один из создателей роботов Алиса Копик.

PROтив СПИДа

Американские ученые испытывают еще одно многообещающее лекарство против СПИДа. Препарат PRO 140 нью-йоркской фармацевтической компании Progenics Pharmaceuticals Inc. относится к новому классу антител, блокирующих проникновение вируса иммунодефицита в клетки за счет воздействия на соответствующие рецепторы, расположенные на клеточной мембране. Интересно, что вирус СПИДа не приобретал устойчивости к препарату даже через 40 недель после начала лечения. Эксперименты на мышах уже показали его высокую эффективность, и теперь ученые планируют оценить клиническое воздействие разных доз препарата, в том числе при его использовании в комбинации с другими современными методами лечения СПИДа, поясняет вице-президент компании Progenics доктор Уильям Олсон.

ЕШЬ ПЕРЕД ПОЛЕТОМ

Американская кардиологическая ассоциация провела исследование, показавшее, что если за час до полета принимать легкую пищу и напитки, то кровообращение усиливается на 20%, а кровоснабжение головного мозга удваивается. В результате можно избежать связанных с полетом головных болей и недомоганий.

ЧТО ТАМ У ТЕБЯ НА КОЖЕ?

Ученые Кливлендского клинического фонда разрабатывают методику измерения уровня холестерина в коже. На ладонь испытуемого наносят несколько капель реактива, а через три минуты прибор регистрирует изменение цвета раствора и по нему просчитывает концентрацию холестерина. На 380 больных-сердечниках было показано, что методика позволяет сделать прогноз более точно, чем анализ крови. Будем надеяться, что через год-полтора подобный тест под названием Cholesterol-1,2,3 («Холестерин-1,2,3») станут делать не только в рамках клинического исследования, но и повсеместно.

ТВЕРДОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Немецкие исследователи установили, что под действием препарата под названием варденафил у 75% мужчин, страдающих импотенцией, наблюдалась хорошая и длительная эрекция, которая заканчивалась оргазмом. Варденафил действует наподобие виагры. Он способствует улучшению кровообращения в пенисе. «Разница заключается лишь в том, что данный препарат действует в значительно меньших дозах», — говорит ведущий исследователь, доктор Хартмут Порст. Благодаря уменьшению дозы уменьшается и количество побочных эффектов, таких, как головная боль, ощущение жара, расстройство желудка, которые часто встречаются при применении других препаратов. Варденафил поступит в продажу в конце 2002 года.

ДЕРЖИСЬ ЗА РУЛЬ

Недавнее исследование, проведенное в Медицинском университете Копенгагена и опубликованное в авторитетнейшем журнале Archives of Internal Medicine, показало, что риск развития тяжелого заболевания и, стало быть, наступления безвременной кончины у лиц, ежедневно пользующихся велосипедом, в два раза ниже, чем у прочих обывателей. Исследование проводилось в течение 14 лет на 31000 датчан. Ученые выяснили, что регулярно крутить педали гораздо полезнее (особенно для работы сердечной мышцы), чем ходить пешком.

ФАКТ

8 процентов людей скрипят зубами во сне

БЮЛЛЕТЕНЬ

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ВИНО

Да, красное вино решительно не перестает нас удивлять. Ученые из штата Огайо показали, что оно помогает человеку бороться... с герпесом. В нем содержится вещество ресвератрол, которое действует на инфицированные участки кожи; в результате они становятся менее болезненными, а само заболевание перестает прогрессировать. Дополнительные исследования показали, что то же самое вещество, назначаемое в виде мази, избавляет от дальнейшего развития инфекции в 99% случаев.

ЗАШИЛСЯ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

В США двадцать медицинских центров испытывают внутримозговой имплантат под названием Vargus Nerve Stimulator (варгус нейростимулятор), который может помочь пациентам с ранее неизлечимыми вариантами депрессии. Имплантат посылает электрические импульсы в ствол мозга, стимулируя активность и увеличивая кровоснабжение в областях, ответственных за развитие депрессии.

СОЗДАЙ ЗАПАСЫ

Результаты одного из исследований, проведенного в Дании, говорят о том, что занятия гимнастикой в течение 1 часа несколько раз в неделю может привести к дефициту минеральных солей, который в свою очередь вызовет нарушение иммунитета. Эти данные были получены при наблюдении за атлетами-профессионалами, у которых анализ крови на содержание минеральных солей проводился три раза в год. «Дефицит солей был выражен сильнее всего у атлетов, проводящих большую часть времени на тренировках, однако также наблюдался и у всех мужчин, регулярно посещающих гимнастический зал», — говорит руководитель исследования доктор Нат Флайтли. Регулярный прием поливитаминов может помочь предотвратить развитие дефицита.

АНДРО НЕ РАБОТАЕТ

В исследовании, проведенном Университетом штата Айова, сообщается, что популярные пищевые добавки типа андро, содержащие андростенедион и применяемые для увеличения мышечной массы, «не работают» у мужчин среднего возраста и могут приводить к развитию неприятных побочных эффектов. Исследователи провели сравнение между двумя группами, включив в каждую по 56 мужчин среднего возраста. Мужчины из одной группы принимали плацебо, а из другой 100 мг андро три раза в день в течение 4-х недель. Было выявлено, что андро, не оказывая влияния на уровень тестостерона у мужчин, снижает уровень альфа-липопротеинов высокой плотности, т.е. хорошего холестерина. Кроме того, он также вызывает повышение на 110% уровня одного из гормонов, способствующего увеличению простаты.

С АНАНАСОМ ИЛИ БЕЗ?

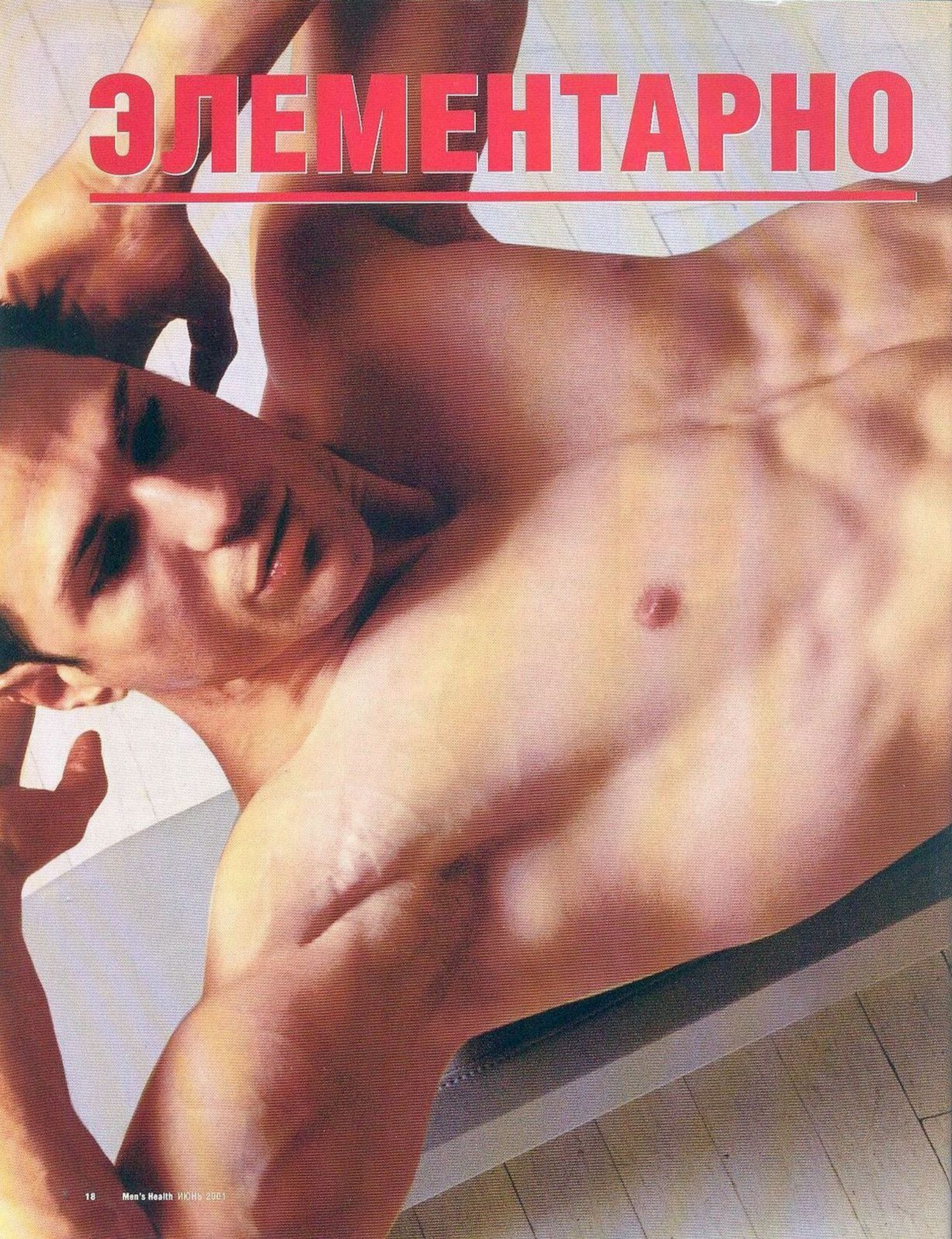
Ананас давно завоевал себе репутацию борца с избыточным весом. Он содержит фермент бромелин, который позволяет переварить всего за несколько минут огромное количество белка (один грамм фермента «перемалывает» целый килограмм протеинов!). Именно поэтому диетологи советует выбирать ананас в качестве послеобеденного десерта. В то же время злоупотребление этим чудесным продуктом (некоторые делают его ключевым в своем рационе) не проходит бесследно: ананасы в большом количестве раздражают слизистую оболочку кишечника.

MEDLOOK ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

Голландская компания Medlook разработала систему, позволяющую путем доставки SMS-сообщений или с помощью специальных сигналов напоминать владельцам мобильных телефонов о времени приема лекарств. Многие пациенты забывают принимать лекарства, что неминуемо сказывается на эффективности лечения. Подобная программа поможет дисциплинировать пациентов и избежать недоразумений, связанных с тем, что почерк среднестатистического врача, выписывающего рецепт, чаще всего понятен только ему самому или, в лучшем случае, его коллегам. Для того чтобы начать пользоваться этим бесплатным для клиентов компании онлайновым сервисом, пациенту достаточно забить в программу номер своего мобильного телефона, название и часы приема препарата и активировать услугу.

ФАКТ **500** — среднее количество фрикций на протяжении 10-минутного полового акта

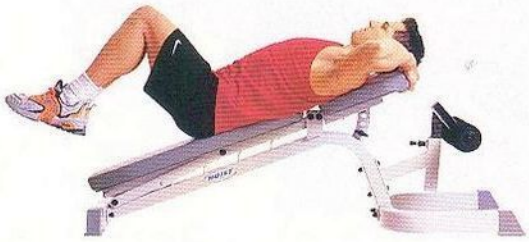
ЭЛЕМЕНТАРНО



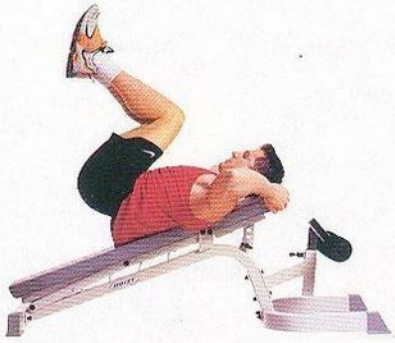
Мышцы вне очереди

Ты с трудом выкраиваешь из напряженного графика свободный часок, заезжаешь в фитнес-зал, и выясняется, что далеко не ты один его выкроил именно в это время. Все более-менее толковые тренажеры заняты и, похоже, не скоро освободятся. Обидно, конечно, но не беда, если у тебя в запасе имеется этот комплекс упражнений для наклонной скамьи. Особой популярностью она не пользуется, а потому шансы, что будет свободна, велики. Начни с трех подходов жимов лежа на наклонной скамье, чтобы разогреть мышцы торса. А потом делай каждое из трех упражнений: 3 подхода по 9–12 повторов.

А



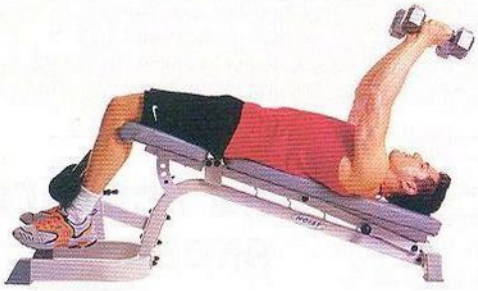
Б



Обратное скручивание на наклонной скамье

Работают мышцы живота. Ляг на скамью спиной так, чтобы голова была наверху, приподними ноги, сомкнув колени колени (А). Подтяни колени к груди (Б). Вернись в положение А. Для того чтобы усложнить задачу, зажми между ступнями гимнастический мяч. Или инструктора по аэробике.

А

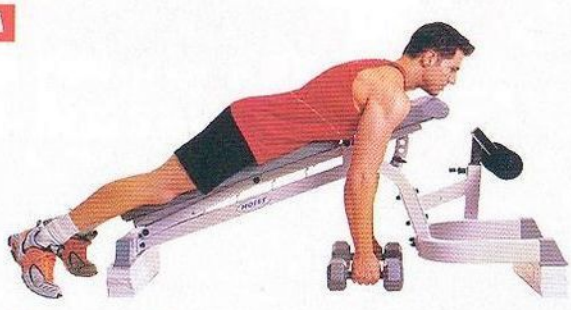


Б

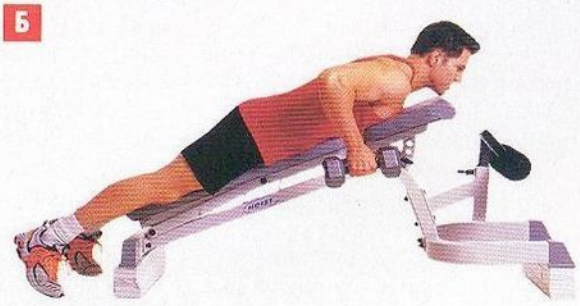
Сгибание рук для трицепсов в положении лежа

Работают трицепсы. Ляг на скамью так, чтобы голова находилась внизу. Возьми гантели и максимально вытяни вверх руки над уровнем лица (А). Опускай гантели ко лбу, сгибая руки в локтях (Б). Сделай паузу и вернись в положение А.

А



Б



Подъем гантелей в положении лежа

Работают мышцы спины и плеч. Максимально подними один из концов скамьи и ляг на нее животом. Мыски упираются в пол. Возьми в каждую руку по гантели и немного разведи руки в стороны (А). Сгибая руки в локтях и одновременно сводя лопатки, подними гантели до уровня скамьи (Б). Сделай паузу и вернись в исходное положение.

Фото: Bert Bishoff

ОПЫТ

Боевая стойка

Бар переполнен. Куча жаждущих нетерпеливо переминается у плотно засаженной стойки, силясь привлечь внимание бармена. Но не всем это удается. Говорят, самый верный способ выделиться из толпы — после первого заказа дать бармену ну о-о-очень приличные чаевые. Но есть и другие способы. Стратегические.

1 Возле телевизора Если по телеку не транслируют чемпионат мира по футболу, у экрана обычно никто не стоит. То есть это неплохой шанс максимально приблизиться к стойке и привлечь внимание. Только не размахивай купюрами и счетами — бармены этого не любят.

2 Ближе к вишням Если ты встанешь рядом с тем местом, где у бармена расположен стратегический запас в виде салфеток, лимонов, оливок, вишен и зонтиков для коктейлей — шансы твои значительно возрастают. Именно здесь бармен появляется практически после каждого заказа.

3 В метре от того места, где бармен сейчас Хитрость проста. Если клиентов пруд пруди, бармены несуетливо и методично обходят их, двигаясь вдоль стойки. Туда и обратно. То есть, когда вошел, определи, в какую сторону в данный момент движется бармен, и иди наперерез.

ПО ВИНТИКУ

CD-WRITER

Объем информации, которую мы вынуждены ежедневно поглощать, растет и крепчает. Зачем покупать книгу, если ее можно найти в сетевых библиотеках? На фига собирать пыль на полках с пластинками, если есть mp-3 файлы. Единственная проблема — что все это великолепие надо где-то хранить, а винчестер компьютера не резиновый. В этом случае тебя может выручить CD-Writer, записывающий информацию на специальный диск CD-RW.

Для многократной записи используются специальные компакт-диски с отражающим слоем из золота или серебра. Сверху — слой органической пленки, которая и является носителем информации, записываемой лазерным лучом. Фишка в том, что при нагреве пленка переходит из аморфного состояния в кристаллическое, сохраняя или стирая записанную информацию. Современный привод обеспечивает 16-кратную скорость при записи и 10-кратную при перезаписи. Например, HP CD-Writer 9710i перезаписывает 74-минутный аудиодиск всего за 7-8 минут. А 650 Мб данных записывает меньше чем за 6 (!) минут.

Насколько долговечны CD-RW?

Такие диски выдерживают тысячи и даже десятки тысяч перезаписываний.

А сколько музыки можно записать на один диск?

При компрессии в 128 кбит/с на один компакт-диск влезает больше 10 часов песен в формате mp-3.

Есть ли у CD-RW недостатки?

Повредить такой диск гораздо легче, чем обычный CD.

ЗДОРОВЬЕ

На всякого якова

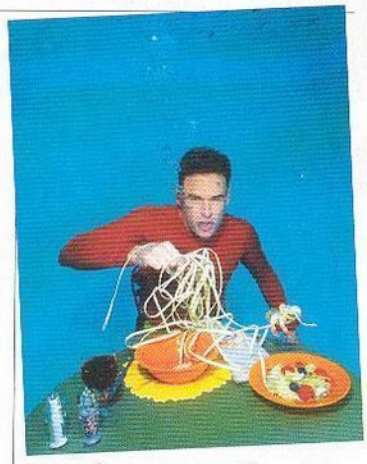
Лучший способ победить икоту — секс, утверждают израильские медики из Университета Бен-Гуриона. Испробовав все возможные средства, чтобы избавить от приступов хронической икоты своего 40-летнего пациента, они предприняли последнюю попытку. Результат превзошел все ожидания. В момент эякуляции у больного прекратился приступ икоты, и вот уже более года он чувствует себя нормально. Теперь медики пытаются научно объяснить это явление.

Иллюстрации: David Pierce, Kelly Alder

ПРО ПИТАНИЕ

А ты измучен нарзаном?

Ешь правильно, а чувствуешь себя мерзко? Возможно, ты слишком зациклился на здоровой пище. Такое тоже бывает. Даже термин специальный существует: орторексия — болезненное стремление питаться правильно.



Проверь себя, согласившись или не согласившись со следующими утверждениями.

1. Для тебя важнее количество калорий в еде, чем ее вкус.

2. Ты относишься к своему питанию все строже, постепенно исключая все большее число «вредных» продуктов из рациона.

3. Когда ты отказываешься есть то, что очень хочется слопать немедленно, ты чувствуешь гордость за себя.

4. Блюда, которые раньше были твоими любимыми, совершенно исчезли с твоего стола, потому что они не соответствуют твоим сегодняшним представлениям о здоровой пище.

5. Когда ты все-таки нарушаешь табу и балуешь себя чем-то непозволенным, ты чувствуешь себя виноватым.

6. Оказавшись в чрезвычайных обстоятельствах (например, в командировке, в больнице, в чужом доме), ты все равно будешь изо всех сил стараться не «оскоромиться». Даже если это будет сопряжено с немалыми трудностями.

7. Ты вынужден питаться только дома, поскольку ни в ресторанах, ни в гостях не способны готовить блюда, которые ты привык есть.

8. Тебе постоянно приходится делать над собой усилие, чтобы придерживаться выбранной диеты. Со временем легче не становится.

9. Многое из того, что ты ешь, кажется тебе невкусным.

Если ты согласился с четырьмя утверждениями или больше — ты орторексик. А если ты орторексик — знай, что, по мнению диетологов, ты почти наверняка страдаешь от минеральной недостаточности, гормонального дисбаланса и нарушения обмена веществ. Потому что питаешься слишком неразнообразно и не испытывая удовольствия от еды.

ДАННЫЕ

На работу как на праздник

Наши коллеги из американского **Men's Health** провели опрос населения. Чем из нижеперечисленного вам случалось заниматься на работе?

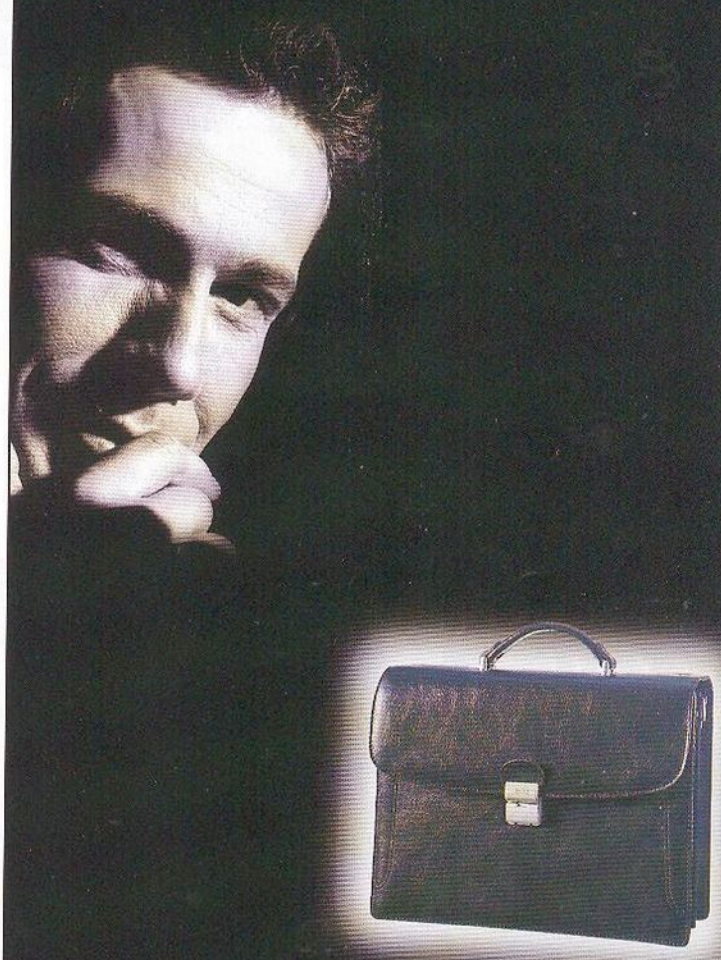
Красть канцелярские принадлежности	65%
Спать	54%
Шарить в столах коллег	45%
Скачивать порнографию	35%
Мастурбировать	32%
Заниматься сексом	28%

Опрос проводился на сайте www.menshealth.com, в нем приняло участие 1190 человек.

Фото: ФОТОбанк, Alex Kilkoride

TEXIER

Made in France



on-line магазин:
www.texier.ru

11 Новый Арбат, Валдай Центр, Москва

ОПЫТ

Буря в пустыне

Чем еще заняться на пляже, кроме разглядывания проплывающих мимо спортсменок и комсомолок.

Современно: фрисби
Тебе понадобится: пластиковый диск.
За: непредсказуемая и потенциально опасная, эта игра совмещает два необходимых для чисто мужского развлечения качества.
Против: в каждой игре кто-то гарантированно принимает удар на нос — хорошо, если не ты.
Как быть: при броске делай шаг в направлении партнера. Или хотя бы переноси вес на выставленную вперед ногу. Разворачивай бедра, ноги и плечи в направлении броска и не препятствуй естественной инерции.

Возвышенно: пляжный дартс
Тебе понадобится: мишень, обозначенная бороздками на мокром песке, несколько камешков/ракушек вместо дротиков.
За: дешево, безопасно, экологически чисто. Не мешает усвоению пива.
Против: романтики маловато.
Как быть: в практически горизонтально расположенную мишень импровизированные дротики надо кидать не из-за головы, как в настоящем дартсе, а снизу, как в расшибалочку/битки/классики/пристеночек. Иначе дротик отскочит, и результат будет совершенно не очевиден.

Забавно: боулинг
Тебе понадобится: мяч и башенки из песка, заменяющие кегли (строятся при помощи стаканов из-под кока-колы).
За: легко въехать, если не пользоваться дьявольски запутанной системой счета настоящего боулинга.
Против: а) после каждого удачного броска приходится ползать по песку, отстраивая кегли заново; б) выглядишь при этом как кретин.
Как быть: поскольку пляж — не совсем дорожка для боулинга, старайся «накидывать» мяч на кегли, а не катить.

Творчески: песчаные скульптуры
Тебе понадобится: вдохновение, лопатка и при серьезном подходе пластиковый лобзик.
За: впечатляет тонкую женскую натуру. Беспроигрышно. Если получится очень красиво — посчитают гением, если налепишь дрянь — подумают, что ты приколист.
Против: грустно наблюдать, как чужие собаки, дети или стихийная волна разрушают твои старания.
Как быть: тебе нужен сырой песок, поэтому сначала раскопай ямку и подожди, пока она наполнится водой.

ТЕОРИЯ

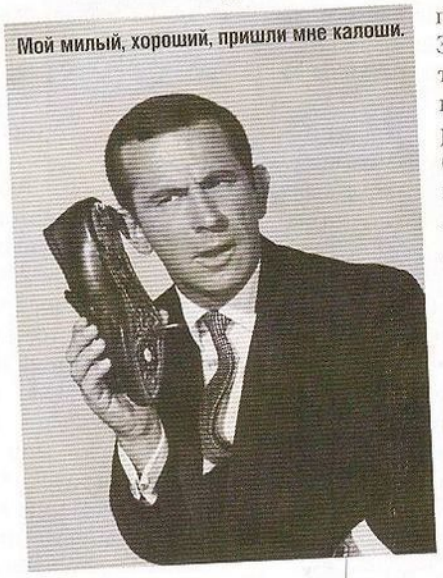
И живые позавидуют мертвым

Почему женщины живут дольше мужчин? У британского биолога Дэвида Гермса из Лондонского университета есть на сей счет своя, довольно оригинальная идея. Не с потолка, естественно, взятая, а родившаяся в результате научных наблюдений за червями и мышами. Суть проста: мужские особи сокращают свою жизнь из-за излишнего усердия в стремлении продолжить свой род. Так, например, одинокий червяк-мужчина живет 20 дней (на 4 дня дольше женских особей), а в смешанной компании срок его жизни не превышает 10 дней. У мышей — похожая история. Кастрированный мыш может прожить несколько лет, в то время как бодрячок-производитель, обычно уделяющий сексу 5–11 часов в сутки, живет всего несколько месяцев.

Жили они счастливо и умерли в один день.

ЗДОРОВЬЕ

Не наступи себе на ухо



Мой милый, хороший, пришли мне калоши.

Если в твоем мобильнике шуршит и хрюкает, а голос собеседника — не громче комариного писка, не старайся изо всех сил вдавить трубку в ухо. Лучше попроси перезвонить. По мнению профессора Мервина Элгара из Университета Джорджа Вашингтона, широкое распространение мобильников привело к тому, что участились случаи хондродерматита (кожно-хрящевое воспаление), который раньше считался профессиональным заболеванием операторов и диспетчеров, по многу часов просиживающих в наушниках. Первый признак неприятностей — раздражение кожи уха или онемение, когда отнимаешь трубку. И полезный совет на закуску: если часто пользуешься мобильником — подноси трубку к левому и правому уху поочередно.

на расстоянии

Перед Вами новый этап в эволюции цифрового видео – **PANASONIC DS38**! Изображение стало настолько реалистичным, что невольно хочется принять участие в происходящем на экране действии. Теперь в Ваших руках мельчайшие подробности окружающего мира, которые можно легко передавать по e-mail, сохранять и даже редактировать. Благодаря универсальной карте памяти SD, все яркие впечатления останутся с Вами навсегда, сохранив первозданный цвет и звук. Почувствуйте себя профессиональным режиссером и оператором. Изображение и звук без потери качества переносятся на компьютер, монтируются – друзья смогут по достоинству оценить Ваше новое произведение!

Безупречное исполнение, современный дизайн, безграничные возможности и компактность – все это **PANASONIC DS38**.

Никогда ранее цифровая видеокамера с картой памяти SD не была так доступна, а просторы для творчества так широки.

DIGITAL NETWORKING

NV-MX300EN
- Запись неподвижных изображений 1.8 MEGA PIXEL
- Оптика Leica Dicomar и система 3CCD
- Оптический стабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход
- Широкое разнообразие функций

NV-MX7DEN
- Мега пиксельная CCD матрица
- Запись неподвижных изображений 1.08 MEGA PIXEL
- Функция SD аудиоплейера
- Суперстабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход

NV-DS38EN
- 15-кратный оптический и 600-кратный цифровой трансфокатор
- Режим ночной съемки при освещенности 0 люкс и датчик движения
- Суперстабилизатор изображения
- DV/Аналоговый вход/выход
- Карта памяти SD и прикладное программное обеспечение входят в комплект поставки

What's New by Panasonic

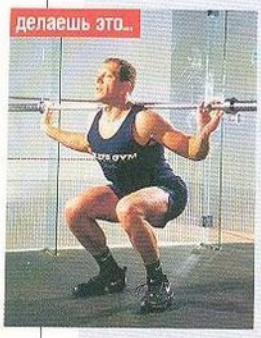
ВСЕГДА ЧТО-ТО НОВОЕ

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

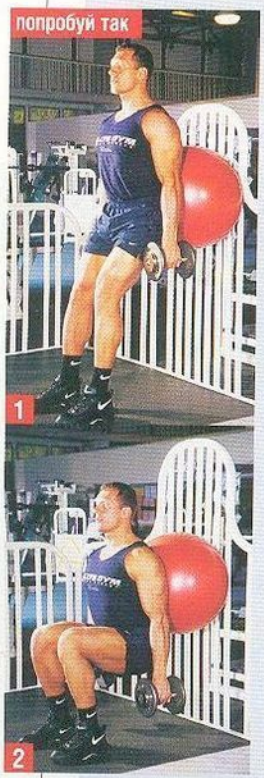
Замячательно!

Почему упражнения со свободным весом считаются более эффективными, чем те, которые выполняют на тренажерах?

Этому есть несколько объяснений. Главное из них то, что во время выполнения упражнений со свободным весом мышцы работают в более естественном режиме, постоянно удерживая в равновесии вес и тело. На тренажерах траектория и направление движения заданы.



А что если в положение тренирующегося со свободным весом внести дополнительную неустойчивость? Ведь тогда требования к множеству балансирующих и стабилизирующих мышц возрастут, а вместе с этим и эффективность упражнений.

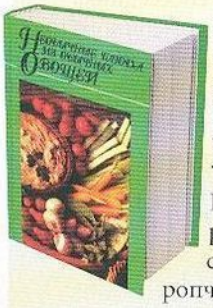


Менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин советует: «Попробуй вместо стандартных приседаний со штангой на плечах сделать приседания с гантелями с упором спиной в специальный мяч (типа stability-ball). Встань на расстоянии 50-60 см от стены, поставив ноги на ширину плеч. Мяч — в области поясницы, руки с гантелями опущены вдоль бедер, спина выпрямлена и напряжена. В верхней точке амплитуды колени остаются чуть согнутыми (1). Опустись вниз, стараясь сохранять верхнюю часть тела вертикальной и упираясь больше на пятки, чем на мыски (2). Делай вдох при опускании и выдох на подъеме. Выполни 3-4 подхода по 12-15 повторов».

КНИГИ

Вестхаймер Р. Секс для «чайников». Издательский дом «Вильямс», М., 2001 г.

Признаваться в том, что ты «чайник», — неприятно. Тем более если речь идет о сексе. Тебя, кстати, никто этого делать не просит. Сам факт покупки книжки ни о чем не говорит: может, ты не себе ее вовсе покупал. Впрочем, дарить ее любимой девушке мы тоже не рекомендуем. Даже при наличии идеального чувства юмора она может счесть это за тонкий намек... Ничего особо нового, конечно. За исключением довольно подробной главы о виртуальных разновидностях секса. Но зато все очень подробно и доступно. Начиная с физиологических азов, кончая комплексами тренировок секс-мышц и перечнем самых вопиющих заблуждений.



Воробьева М. Необычные блюда из обычных овощей. ООО ФИРМА «Издательство АСТ» М., 1999 г.

Покрошить помидоры с огурцами, посыпать лучком, укропчиком и... В общем-то неплохо, если не каждый день. Увы, пока еще слишком у многих этот рецепт — единственный, ассоциирующийся с понятием «овощной салат». А все прочие обитатели грядок объединяются пренебрежительным названием «гарнир». И это прискорбно. Особенно летом, когда овощное разнообразие не привозится из голландских парников, а вполне буйно произрастает под натуральным отечественным солнышком. Не говоря уж о том, что всякий овощ имеет свой уникальный набор витаминов и микроэлементов, которые помогают твоему организму избежать многих напастей. Не все, что полезно, — вкусно? Есть такое мнение. Но эта книга его убедительно опровергает.

Карлсон Р. Не переживайте по пустякам... Все это дела семейные. Изд-во «РИПОЛ КЛАССИК», М., 2000 г.

Цитата: «Чем меньше сил вы будете отдавать, сражаясь с проблемами, тем больше энергии сохраните для их решения». Неплохо сказано. Как, впрочем, очень многое в этой книге. О чем речь? Причина супержарких баталий между родными и близкими в том, что в процессе тесного общения трудно сохранять дистанцию, которая помогает строить отношения с посторонними. Дистанция (не путать с отстраненностью) — средство соблюсти в локальных масштабах права ЧЕЛОВЕКА, будь то теща, жена, сын-тинейджер, сосед или же ты сам, позволивший родне сесть себе на шею. Правила разумного семейного эгоизма в изложении г-на Карлсона просты настолько, что сам до них не всегда додумаешься. То ли из-за недостатка времени, то ли из-за излишка эмоций...

ФАКТ

Еще один повод бросить курить

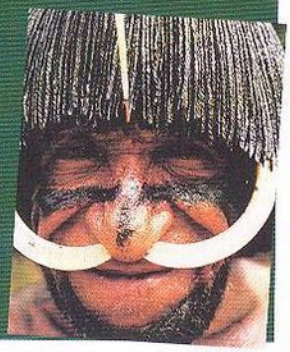
Раз в месяц женщина получает доказательство своей женственности. В эти непростые дни, как ты знаешь, при ней лучше не шуметь, не включать кровопролитных боевиков и, как выяснилось недавно, не курить. Исследования медиков из Гарвардского университета показали, что пассивное курение может стать причиной повышенных болезненных ощущений во время менструального периода. Так что, если хочешь облегчить тяжелую женскую долю, выходи курить на балкон. Или в ближайший бар к ребятам. Только чтобы ей, бедняжке, легче дышалось.

Фото: Дмитрий Донской. RPG; иллюстрации: Kelly Alder, Trevor Johnston

ЗДОРОВЬЕ

Сопи в две дырочки

Почти у трети мужчин, занимавшихся контактным или просто высокотравматичным видом спорта, повреждены носовые перегородки. Иногда это может привести к неприятным последствиям типа воспаления хрящей, потери обоняния, склонности к респираторным инфекциям. Если хочешь проверить сохранность собственного носа — подойди к зеркалу. Но не пытайся заглядывать внутрь ноздрей (все равно ничего не увидишь), а просто приблизь лицо почти вплотную к зеркалу и выдохни воздух через нос. Если стекло запотеет двумя ровными кружками — все в порядке. А вот если пятна получатся рваными и неодинаковыми — это повод показаться отоларингологу.



ТЕХНИКА

Играть подано

Сила для хорошей теннисной подачи, конечно, нужна. Но не только. Правильная техника — это залог того, что мяч не протаранит сетку и не уйдет в аут. Вот несколько советов от Джона Уитлера, тренера теннисной команды Стэнфордского университета.

А. Исходная позиция
Если ты правша, отставь назад правую ногу и повернись боком так, чтобы твое тело было перпендикулярно линии сетки. Занеси ракетку, чтобы ее ручка была на уровне затылка, и как можно сильнее откинь голову назад. Левую руку подними повыше. Это позволит тебе не терять из виду мяч во время подачи и избежать того, что во время подбрасывания он перелетит через голову.

Б. Выбери цель
До того как мячик покинет твою левую руку, разворачиваясь, заноси ракетку вверх не опуская головы и не теряя его из виду. Подбросив мяч, отведи левую руку к животу. Это поможет тебе сохранить баланс. Целься в середину корта.

В. Пли!
Во время удара продолжай поворачивать торс, это усилит удар. Конечная позиция — твой торс параллелен сетке. Все. Теперь можешь довольно ухмыльнуться, наблюдая за действиями противника. Только не увлекайся, он ведь может и отразить твой могучий удар.

Тинькофф

Непастеризованное
Без консервантов

ЖИВОЕ ПИВО

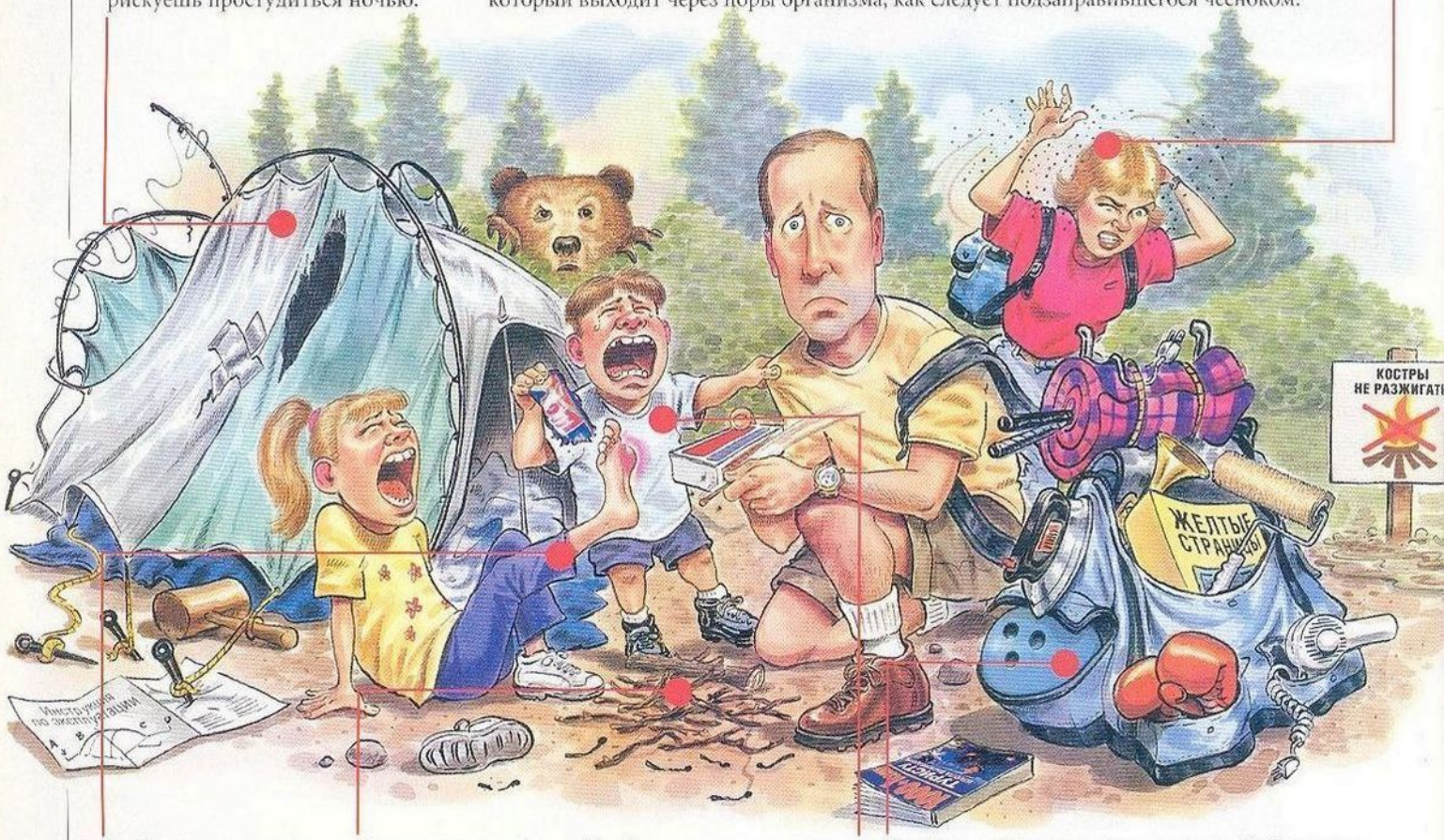
ТАКТИКА

В пампасы!

Туриста, отправившегося в пеший поход, буквально под каждым кустом поджидает ни с чем не сравнимое чувство гармонии с окружающим миром. Будь готов к встрече с этим чувством. И помни, тебя ждут дома. Если данной информации тебе покажется недостаточно, в статье «Чьи в лесу шишки?» ты можешь найти более подробную информацию о выживании для тех, кто собрался в лес погуляти.

Как бы мягко и соблазнительно ни выглядела полянка, покрытая мхом, не разбивай там палатку. Мох является конденсатором влаги — будет очень мокро. Прежде чем ставить палатку, положи на выбранное место прокладочный материал, например еловый лапник. Будет не так жестко, и ты меньше рискуешь простудиться ночью.

Исследователи установили, что большинство насекомых привлекают насыщенные цвета — черный, синий и красный. А светлые тона, наоборот, отталкивают. Но если ты не уверен, что белоснежный костюм — лучшая экипировка для ночевок в палатках, можешь остановиться на цвете хаки: он не только у отслуживших граждан, но и у насекомых вызывает чувство некоторого отвращения. Пользуясь репеллентом, учти, что он может растворить синтетические материалы, такие, как район, динел и спандекс (rayon, dynel, spandex). Если ты забыл репеллент, попробуй натереться шкуркой апельсина — запах цитрусового отпугнет летучую пакость. Также можно попробовать добавлять в пищу побольше чеснока. Это не суеверие, а вполне реальный факт — летающие кровососущие действительно боятся запаха, который выходит через поры организма, как следует подзаправившегося чесноком.



Чтобы предохранить в походе ноги от мозолей, натри носки и пятки ботинок изнутри кусочком мыла. И всегда носи это мыло с собой. Сразу снимай ботинок и обрабатывай его в том месте, где почувствовал трение. Если ты все-таки натер ногу, попробуй намазать поврежденное место на коже вазелином или бальзамом для губ.

Непромокаемыми спички можно сделать, заранее обмакнув их в лак для ногтей или расплавленный парафин. Если в сырую погоду костер не желает разжигаться, попробуй набить бумажный стаканчик смесью парафина и мелких щепок. Такой запал поможет пламени охватить дрова...

Чтобы дети в походах не превращались в одну большую хныкающую проблему, загружай их делом. Но не обидным и скучным типа мытья посуды, а интересным и почти героическим. Для этого тебе, правда, придется уступить подрастающему поколению право лидерства. Пусть это оно руководит разбитием палатки, разводит костер и пытается определить по компасу, в какой части света вы сейчас находитесь.

Упаковывай рюкзак рационально. Тебе же потом все это тащить. Идеально, когда каждая вещь в твоем багаже может выполнять сразу несколько функций. Чистые носки, например, можно использовать как тару для сыпучих продуктов. Питьевой содой можно гасить изжогу — разведенная до состояния кашицы, она снимает зуд и воспаление с кожи, содой также можно легко смыть с тела сосновую и еловую смолу. Пожалуй, самой универсальной вещью в походе можно считать большие мусорные пакеты. Из них получаются непромокаемые пончо, подстилки под палатку и емкости для засолки рыбы. А если налить в мешок подогретой воды, подвесить на дерево и понатыкать в нем дырочки — получится походный душ.

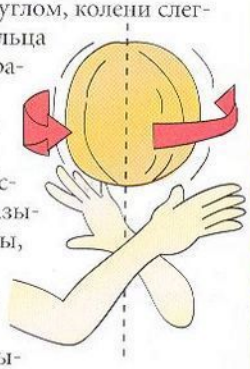
Иллюстрация: Sam Whitehead

НОУ-ХАУ

Как раскрутиться в NBA

Возможно, ты уже никогда не освоишь «тройной тулуп» и не прыгнешь в высоту на 2 метра даже с шестом. Не беда — тебе вполне по силам другой не менее эффектный трюк: вращение баскетбольного мячика на пальце.

Шаг 1. Для начала найди место, где прыгающий мяч ничего не сможет разбить. (Полигон в районе Семипалатинска подойдет.) Возьмись за мячик с двух сторон и держи его на уровне глаз. Локти согнуты под прямым углом, колени слегка расслаблены. Ноготь указательного пальца доминирующей руки лучше обстричь заранее как можно короче.



Шаг 2. Подбрось мяч на полметра, одновременно закрутив его в вертикальной оси энергичным движением запястий. Если указательные пальцы после этого указывают в строго противоположные стороны, значит, ты все сделал правильно и ось вращения — это важно! — перпендикулярна полу. Первые несколько раз дай мячу упасть — твоя задача отработать высоту броска и правильное вращение. Чем быстрее вращается мяч, тем лучше.

Шаг 3. Теперь подбрось мяч и поймай его указательным пальцем в тот момент, когда мяч застывает в верхней точке своей траектории. Самое главное ткнуть в нужную точку мяча — палец должен стать продолжением оси вращения.

Дальше — дело тренировок и чувства равновесия. Если тебе удалось покрутить мяч на пальце хотя бы одну секунду, будь уверен — ты на верном пути. Терпение! Мы, как обычно, проверили свои советы и достигли успеха за 20 минут.

ТЕОРИЯ

Полуголая правда

Что общего между высшей математикой и сексом? Видимо, не в силах достойно ответить на этот вопрос, сексологи из Мичиганского Университета провели специальное исследование, в котором приняли участие 42 студентки и 40 их однокашников. Суть эксперимента: всех добровольцев усадили в одну аудиторию и выдали им вопросы математического теста. Поначалу все тестируемые были одеты как обычно. И результаты обоих полов не очень отличались. На второй стадии эксперимента мужская половина облачилась в плавки, а женская — в купальники. Здесь женская половина явно дала сбой (наверное, от стеснительности), а мужская даже улучшила результаты.

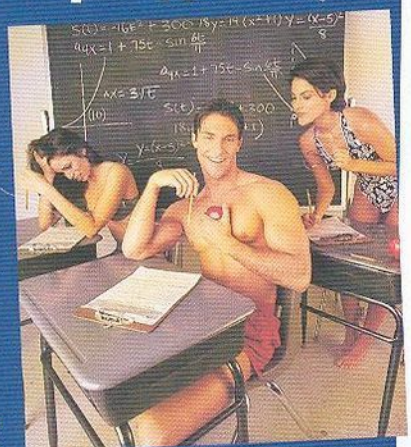
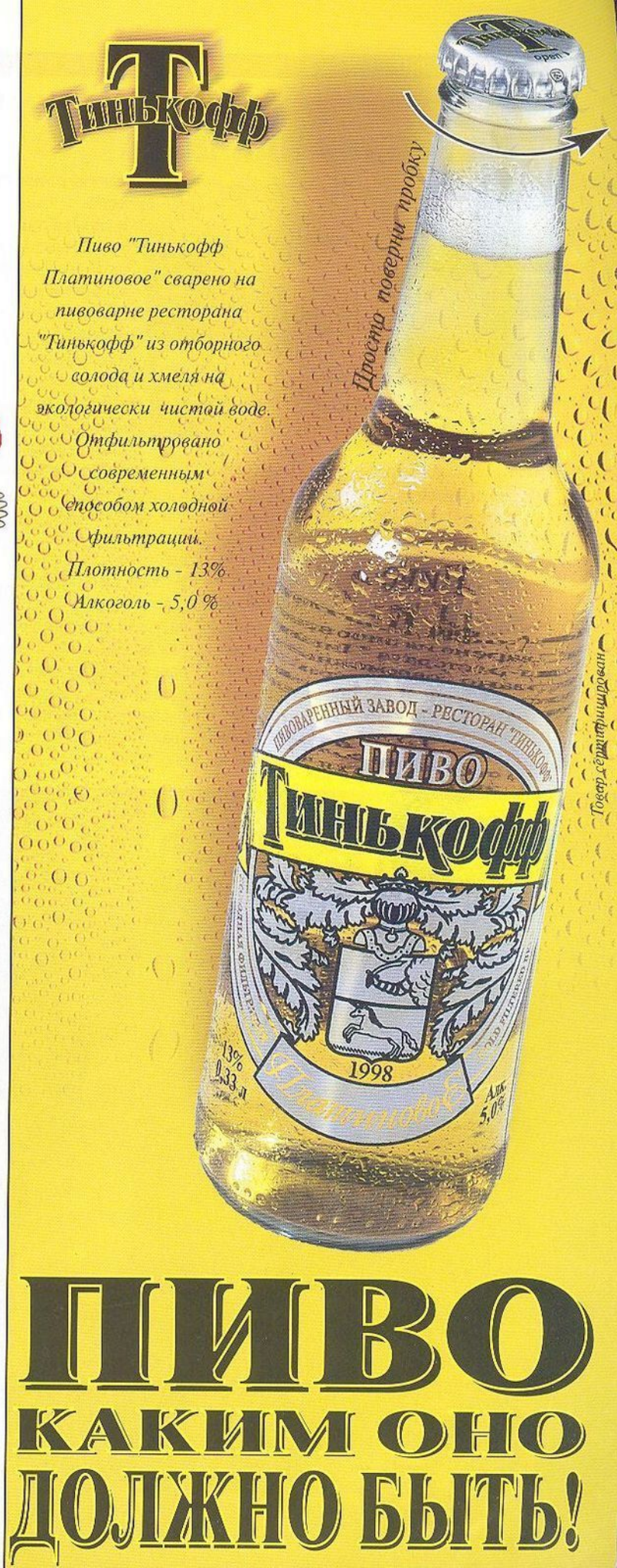
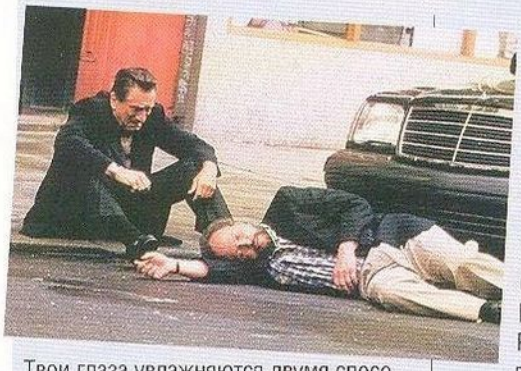


Фото: Girl Ray; иллюстрация: Snail



ПРОФИЛАКТИКА

Не все так плачевно



Твои глаза увлажняются двумя способами. Когда ты прослезился из-за того, что очень больно или чудовищно сентиментально, работают основные слезные железы, вырабатывающие много жидкости. За обычное увлажнение глаза отвечают добавочные мелкие слезные железы. Если этих мелких слезок недостаточно, на поверхности глазного яблока образуются сухие пятна и, соответственно, раздражение. Что делать, если глаза часто слезятся, а постоянно носить с собой пузырек с визином не хочется? Советует Роберт Абель, британский профессор-офтальмолог.

▶ **Не три глаза.** Если потереть глаз, в первые пять секунд тебе вроде бы полегчает. Но потом начинается жжение. Дело в том, что, когда трешь глаза, ты переносишь жирные выделения с поверхности век внутрь глаза. Отсюда раздражение.

▶ **Повышай увлажненность.** Рыба и льняное масло дважды в день — залог нормальной увлажненности глазного яблока. В обоих продуктах много полезных жирных кислот и витамина В, необходимых для выработки естественного лубриканта из добавочных слезных желез.

▶ **Моргай.** Когда смотришь на экран телевизора или монитора компьютера, глаза моргают реже, чем обычно. Каждые 20 минут прерывайся и старайся как следует проморгаться, устремив взор на какой-нибудь объект, расположенный примерно в пяти метрах от тебя.

СЕКС

Кто первый начал?

Как определить пару, счастливую в сексуальном отношении? Известное дело — они вечно опаздывают и появляются растрепанные и раскрасневшиеся. Но есть и более научный способ. Исследователи из Иллинойского университета провели опрос и выяснили, что счастливы те пары, в которых сексуальная инициатива исходит от женщин с той же частотой, что и от мужчин. В парах с более активными мужчинами общее сексуальное счастье фиксировалось реже. Всеобщий интерес к вопросу, что происходит в парах, где секс чаще затевают женщины, остался без ответа. Таких пар среди 101 опрошенной не обнаружилось. У американок своя гордость.

Фото: ФОТОбанк; иллюстрация: Snail

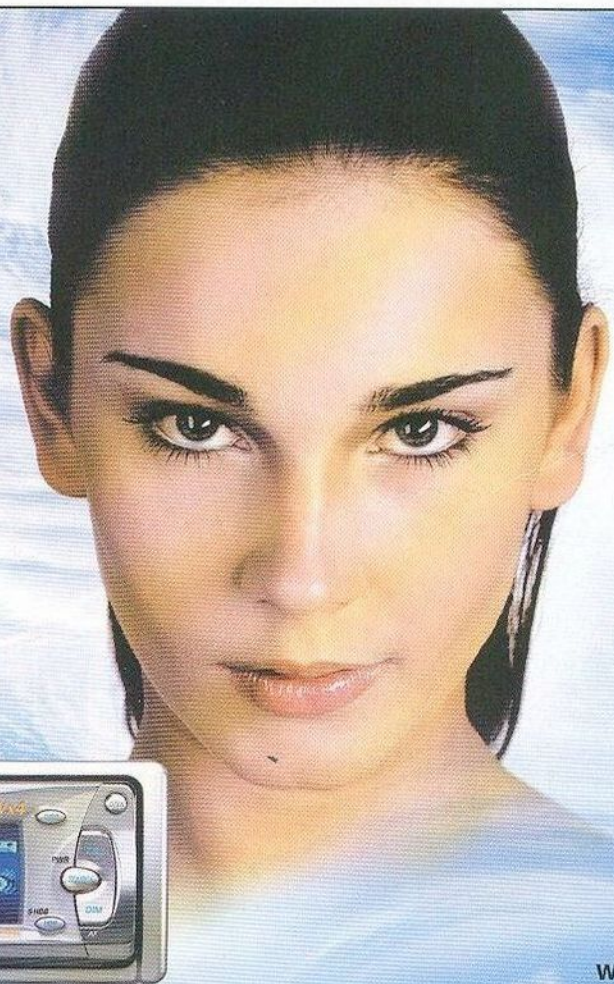
Panasonic представляет новейшие автомагнитолы с передней панелью **Day & Night** и дисплеем **BIG (Beat Impact Graphic)**.

День - серебристый цвет панели гармонично вписывается в интерьер Вашего автомобиля.

Ночь – Ваша автомагнитола преображается: серебристый цвет панели исчезает, уступая место завораживающей синей подсветке.

Трехмерная графика дисплея – отличное дополнение к мощному и объемному звуку (50 Вт x 4). Вы можете выбрать анимацию под стиль любимой музыки и свое настроение.

Автомагнитолы **Panasonic** не оставят равнодушными ни Вас, ни Ваших друзей.



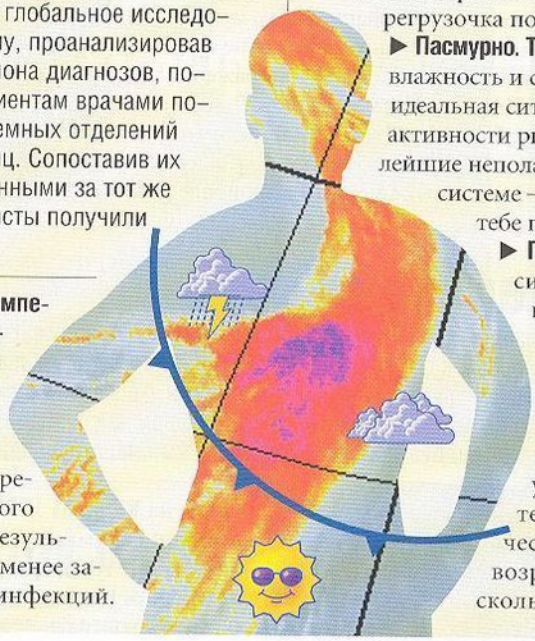
CQ-FX721N

www.panasonic.ru

САМОЧУВСТВИЕ

И о погоде...

Вряд ли кто-нибудь сомневается в том, что погода влияет на самочувствие. Медики даже предполагают как именно. Но вполне достоверную картину удалось получить, лишь когда британские метеорологи провели глобальное исследование на эту тему, проанализировав более 5,5 миллиона диагнозов, поставленных пациентам врачами поликлиник и приемных отделений больниц за месяц. Сопоставив их с погодными данными за тот же месяц, специалисты получили такую картину...



▶ **Понижение температуры на 5 градусов.** Страдает иммунная система. Тело использует ее энергетику для регуляции теплового баланса и, как результат, становится менее защищенным от инфекций.

▶ **Понижение температуры более чем на 5 градусов в сутки.** Увеличение количества сердечных приступов и инфарктов на 30%. Резкое понижение температуры заставляет сердце работать интенсивнее, чтобы обеспечить обогрев поверхности тела. Перегрузочка получается. Сильная.

▶ **Пасмурно. Туман.** Повышенная влажность и слабый ветер — идеальная ситуация для роста активности риновирусов. Малейшие неполадки в иммунной системе — и сопли-кашли тебе гарантированы.

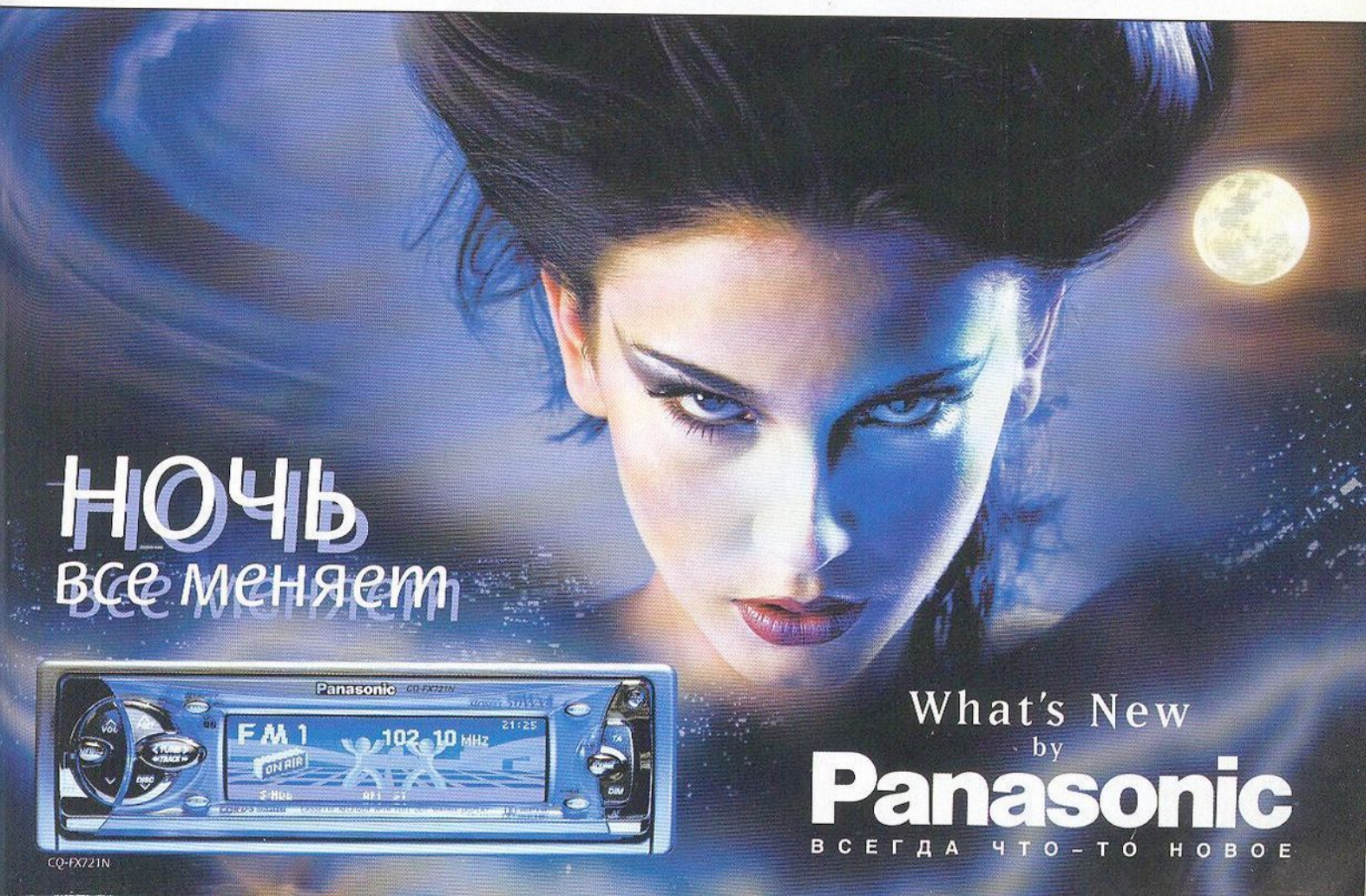
▶ **Гроза.** Особенно сильно действует на астматиков. Почему именно на них, ученые пока объяснить не берутся, но статистика неумолимо свидетельствует: количество обострений возрастает в несколько раз.

ФИТНЕС

Допрыгайся!

Прыгать 15 минут через скакалку — это все равно что...

- сыграть 3 сета в теннис;
- попасть в 27 лунок для гольфа (передвигаясь по полю пешком);
- проехать 4,5 км на велосипеде менее чем за 9 минут;
- проплыть 650 метров в бассейне за 17-23 минуты;
- пройти 1,6 км пешком за 8 минут или 3 км за 20 минут;
- кататься на роликах или коньках 1 час;
- кататься 45 минут на лыжах (можно на водных);
- играть 1 час в волейбол;
- играть 30 минут в сквош.



СТИЛЬ: СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ MERCURY

Прими на грудь

Хорошо родиться в рубашке, особенно если она от Brioni. Попробуем сориентироваться в законах стиля на примере трех рубашек этой марки. Советы дает представитель компании Mercury Владимир Березовский.

1. Льняная рубашка Идеальный вариант для лета. Это рыжее чудо — яркий представитель расслабленного стиля casual. Подходит к легким брюкам и джинсам. Особенно стильно смотрится с льняным пиджаком. Разрезы по бокам однозначно предполагают ношение навыпуск.

2. Button dawn Что значит воротничок, который пристегивается пуговками. Button dawn можно носить и с костюмом, и просто с брюками. Данный клетчатый экземпляр больше подходит для полуофициального стиля smart casual, т.е. еще без галстука, но уже не в джинсах.

3. Белая рубашка в рубчик — та же планшетка энтомолога, без приколотой бабочки не обойтись. Даже галстук недостаточно строг для нее. Это стиль black tie — смокинг, бабочка, запонки, широкий пояс. И Нобелевская премия в кармане.

ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня появился шум в ушах

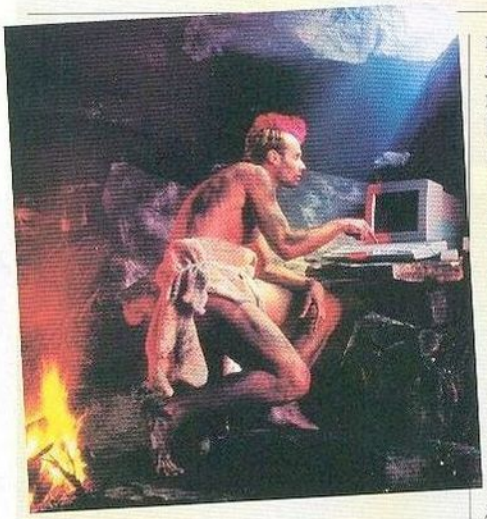
А как же Шум в ушах — типичный предвестник надвигающегося инсульта, о катастрофических последствиях которого тебе можно не рассказывать.

Но не в этот раз Скорее всего, у тебя в ушах серные пробки. Сходи к ЛОР-врачу, и он за пять минут их удалит. Возможен и другой сценарий, чуть менее безобидный. Если ты недавно перенес воспаление среднего уха, то у тебя наверняка лабиринтит — поражение звукового и вестибулярного анализаторов. В этом случае тот же ЛОР-врач назначит тебе обильное питье, антибиотики и капли в уши. И посоветует неделю посидеть дома, чтобы ускорить процесс выздоровления.

КАРЬЕРА

Зона действия сети

Конечно, ты знаешь, для чего тебе нужен Интернет. Но кроме фоток блондинок в экзотических позах, с его помощью можно найти и работу. Глобальная сеть — мечта лентяя: зачем тратить время и силы, когда умные люди уже постарались, чтобы ты пришел на все готовенькое? То есть пошел на специализированные сайты, посвященные трудоустройству. Пользуясь ими, не забудь про наши советы.



▶ оцени свои перспективы
Для начала изучи на этих сайтах графики, показывающие, сколько примерно «стоят» специалисты в твоей области.

▶ будь активен
Чем больше сайтов ты посетишь, чем больше резюме разошлешь, тем лучше. Не ограничивайся ресурсами с высокой посещаемостью: есть шанс, что твой путь к роскошной вилле на Канарах лежит через маленький скромный сайт, который и найдешь-то не сразу.

▶ не трать время впустую
Сложно отыскать нужную тебе вакансию в огромном потоке повторяющихся и устаревших объявлений. Пользуйся сайтами, у которых есть ограничения по количеству и качеству вакансий. Там предлагают работу для настоящих профессионалов.

▶ не трать деньги
Пользуйся автоматической рассылкой. Как только в базе данных появится подходящая вакансия, тебе сразу же придет электронное уведомление. Иначе надо будет часто заходить на сайт и проверять, не возник ли на тебя спрос.

▶ совершенствуйся
Если сразу устроиться не получилось, то на этих сайтах есть информация о всевозможных подготовительных курсах.

В общем, чтобы окончательно во всем разобраться, зайди сам по нескольким адресам. И не откладывай это дело в долгий ящик. Пригодится.

Полезные адреса:
www.estart.ru/job — ежедневно пополняемая база вакансий, зарплатометр, советы
www.job.ru — самый посещаемый интернет-ресурс, посвященный работе
www.superjob.ru — вакансии в Москве, России и за рубежом
www.joblist.ru — есть раздел для «нестандартных» предложений
www.job-today.ru — сервер газеты «Работа сегодня»
www.nj.ru — управление доступом к своей информации
www.rusjob.nm.ru — есть раздел «Телеработа» («удаленная» работа, работа на дому)
www.zarplata.ru — сервер журнала «Работа & зарплата»
www.itjob.ru — сайт для профессионалов в области высоких технологий
www.job.irk.ru — региональное интернет-агентство занятости
www.job.rbc.ru — все вакансии проверяются

Фото: Voller Ernst, Максим Балакин, East News; иллюстрация: Soal

НОУ-ХАУ

Зачем тебе дырка от мячика

Не спеши выкидывать прохудившийся теннисный мячик. Он тебе может еще очень пригодиться, когда потянешь мышцы. Вырежь в мячике небольшое отверстие (2–2,5 см), налей внутрь воды и положи в морозилку. Потянул мышцы спины, доставай мячик из морозилки и ложись на пол, подложив мячик под себя (на больное место, естественно). Теперь совершай телом нерезкие вращательные движения. Перекатывающийся под тобой мячик обеспечит интенсивное давление и холод, что поможет быстро снять боль. Для того чтобы боль не возобновилась, катай мячик по 10 минут каждые два часа.

ОПЫТ

В жидком остатке

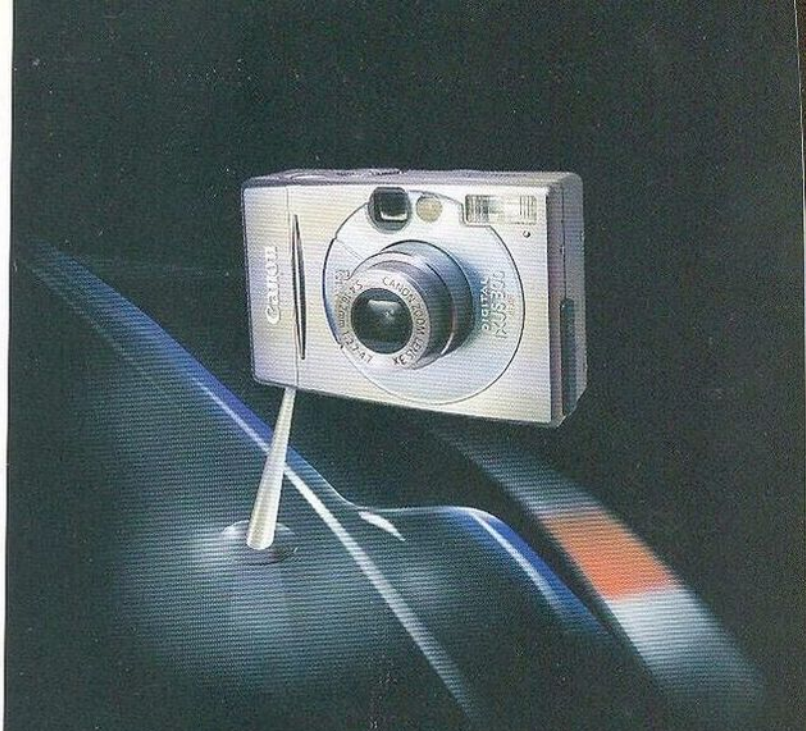
Раз уж открыл бутылку — то пей. Не хочешь сразу до дна, имей в виду: через некоторое время содержимое придется вылить. Когда? Зависит от напитка.

Пиво Если уж тебе действительно невмоготу выпить его за ближайшие 10 минут, учти, что в более-менее удобоваримом виде оно может просуществовать не более 5 часов (если закупорить бутылку). Если поставить в холодильник — в два раза дольше. Проблема в реакциях окисления, которые происходят в напитке при взаимодействии с кислородом (в результате пропадает и запах, и вкус). Вывод: чем меньше площадь соприкосновения с воздухом, тем дольше выстоит пиво. То есть в узкой бутылке оно продержится дольше, чем в широкой.

Шампанское Родная пробка (то есть пробковая, а не полиэтиленовая от прочих сидров-шипучек) для закупорки просто не годится. Любая другая затычка вряд ли удержится, пока не выйдет основная масса пузырьков (около часа для настоящего шампанского, минут 25 для игристых вин). Но шампанское без пузырьков — это нонсенс. Если беседа затянулась, а бутылка еще не допита — засунь в горлышко ложку или вилку (обратным концом, естественно). Пузырьки проживут дольше.

Вино Два дня — это максимум, даже для белого вина, хранящегося в холодильнике (красное и холодильник несовместимы). Причина та же — окисление. Эффект надкушенного яблока. Вино темнеет и изменяет вкус. Единственный способ продлить жизнь — перелить в маленькую бутылку по самое горлышко и плотно закупорить.

Крепкие напитки Если хранить в темном месте при комнатной температуре, то могут жить очень долго. Вкус может измениться, когда через несколько лет испарится спирт.



Digital IXUS 300

НА ЭТОМ МОЖНО ФИКСИРОВАТЬ НА СКОРОСТИ...

...даже если вы участвуете в гонках Формулы 1, и ситуация вокруг Вас меняется со скоростью 300 км/час. Уникальная точечная система автофокуса AiAF цифрового фотоаппарата Digital IXUS 300 позволит зафиксировать объект даже при его быстром смещении из центра кадра. Этот новый стильный фотоаппарат в оригинальном стальном корпусе – самый миниатюрный в своем классе и практически невесомый. Новый RGB фильтр прямых цветов в сочетании с системой понижения цветовых шумов и высоким разрешением обеспечивают точную передачу красок. Трехкратный оптический зум-объектив и видеозапись со звуком открывают невероятную свободу для композиции и съемки. USB интерфейс делает передачу снимков в PC или MAC простой и быстрой.
Максимум функций,
минимум объема!

НА ЭТОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ

тысячи призов — Grand Prix

Вы выигрываете дважды! Во-первых, когда покупаете надежную и экономичную технику Canon и, во-вторых, когда участвуете в розыгрыше призов. У Вас есть реальный шанс стать обладателем Grand Prix – поездки в Малайзию на Формулу 1 или получить один из пяти тысяч эксклюзивных призов от Canon. Для этого при покупке любой официально импортированной техники Canon Вам нужно заполнить карточку, и Вы – участник розыгрыша призов, возможно, счастливый! Следите за «гонкой» на нашем сайте!

West McLaren Mercedes
OFFICIAL SUPPLIER

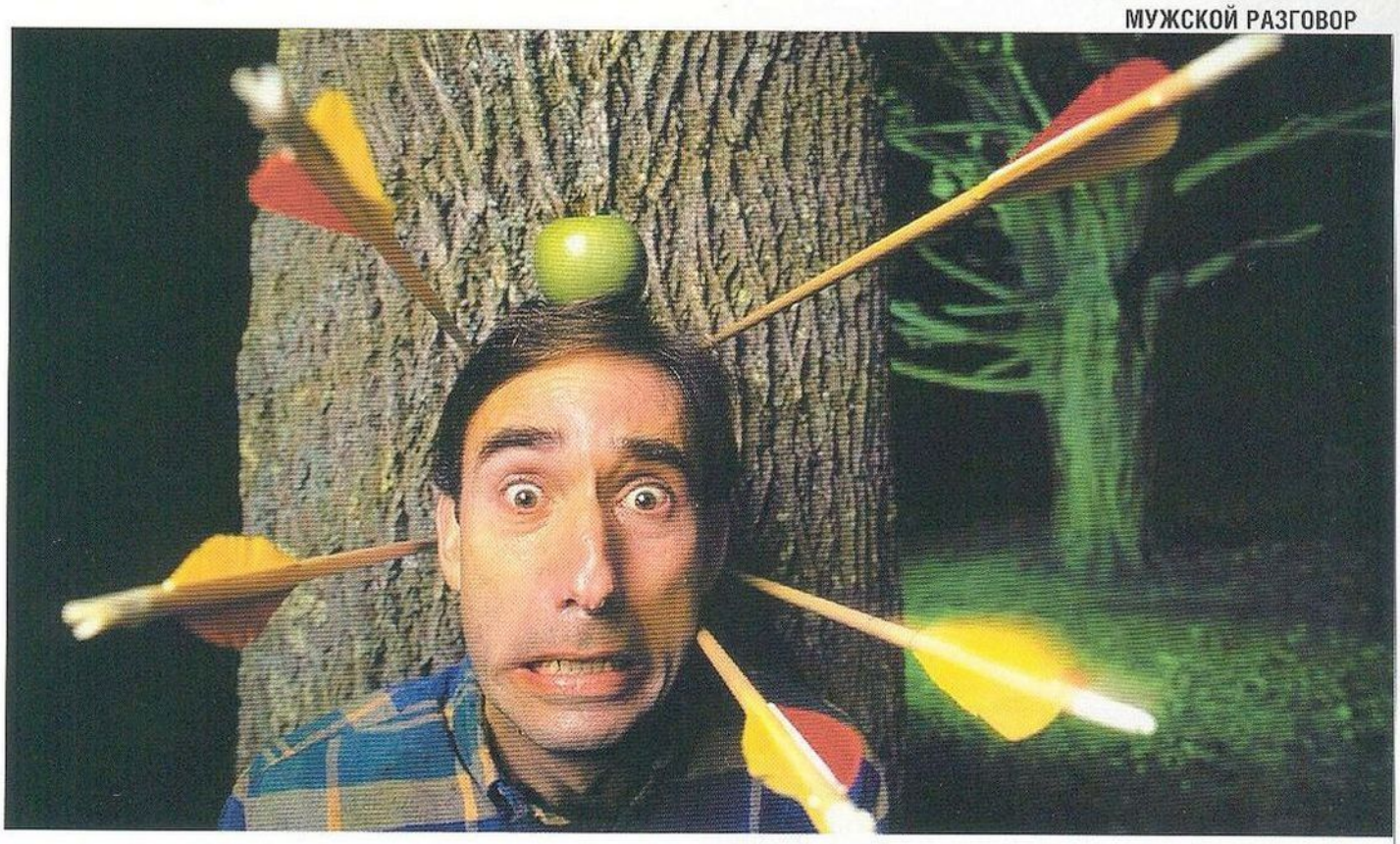
Canon
Imaging across networks

www.canon.ru

Товар сертифицирован

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: +7 (095) 9039090

Europa Exclusive
BOUTIQUE
Kiton Brioni Canali Ermengildo Zegna Karl Lagerfeld
Artioli Roberto Botticelli Alberto Guardiani Cesare Paciotti
Республика Узбекистан, г. Ташкент; тел.: (0099871) 1371111, 1372222
www.europa-exclusive.com europak@uzpak.uz



Зачем мне острые ощущения

Последний раз я был безгранично счастлив неделю назад. В тот самый момент, когда я доковылял-таки с одного торжественного мероприятия до машины в новых и, как выяснилось, чудовищно узких штиблях. Содрав проклятые колодки с ног и охлаждая особо измученную левую ступню о педаль сцепления, я чувствовал, что пропитываюсь восторгом.

Автор: Данила Маслов

Все как всегда. Чтобы стало хорошо, нужно, чтобы было плохо. Честно говоря, этот принцип жизни меня немного раздражает. Что то в нем есть неприятное, товарно-обменное: платишь — получаешь. Ты боялся — но победил свой страх.
Было больно — боль прошла.
Ты был голоден — но тебе удалось дорваться до холодильника.
А за это тебе могут оторвать голову — но в этом-то самый кайф и состоит. Крупье, всё на черное!
Почему для того чтобы быть счастливым, человеку обязательно требуются всевозможные неприятности? Предварительные или последующие.
Кто это придумал?
Да знаю я, знаю кто. Закон эволюции. Он специально нас таких отобрал и выпестовал — тех, которые с радостью встречают проблемы и приходят в экстаз от того, что сумели с ними справиться.
Но мне доводилось видеть и тех, которых этот закон как-то миновал. В зоопарке. Они висели вниз головой и меланхолично поглощали растительность.

— Почему эти звери такие зеленые? — спросил я служителя, закатывающего в вольер еще одну тачку с листьями.
— В шерсти ленивцев размножаются водоросли.
— Бедняги.
— А вот тут вы не правы. Поверьте мне, это самые счастливые существа на свете. Они всю жизнь пребывают в блаженстве.
Мы так не можем. Даже если представить, что у тебя есть миллиард денег, робот, который гениально смешивает коктейли, и телевизор, по которому показывают только интересные программы. Все равно в один прекрасный день ты сползешь с дивана и отправишься в неуютный и негостеприимный мир заслуживать свое право на радости жизни. Разумеется, путем победы над всякой мерзопакостью: громами, молниями, ДТП и полным невниманием к твоей особе Олечки из балетной студии. Потому что с Танечкой, которая, наоборот, всегда не прочь, тебе как-то скучновато. Не хватает сопротивления материала.
Понятно, почему римские императоры так странно вели себя со своими сестрами, племянницами и прочими родственницами. По большому счету это были единственные женщины, с кото-

рыми им было нельзя. Без всяких там.

И что, спрашивается, делать нормальному человеку, когда у него на дому штат покорных рабынь всех цветов кожи, в империи — полное растление нравов и к твоим услугам любые изыски — хоть малолетняя огнеглотательница, хоть девяностолетний эфиоп, хоть стадо зебр из цирка. Да за ради бога, кого ты хотел удивить? Наслаждайся жизнью, только инцестом не занимайся, потому что это прерогатива небожителей. На людей за такое высшие силы гневаются, и общественность тоже не потерпит...

Разумеется, при такой постановке вопроса несчастным римским императорам ничего не оставалось делать, как начинать шерстить по собственным двоюродным бабушкам. Потому что когда не очень хочется, но нельзя — то можно и с бабушкой.

Главное, чтобы было волнительно. Чтобы вырабатывались важные гормоны кортизон и адреналин, которые так легко превращают нас в счастливых личностей.

Без негатива, пусть хоть самого завалящего, позитив не получается принципиально. Причем все это с детства начинается. Вот когда папы мальчишек к потолку подкидывают, что, казалось бы, младенцам делать? То и делать, причем прямо в штаны — ведь не ровен час маковкой о потолок треснешься. Вот и мама кричит что-то возмущенно. Ан нет — заливаемся хохотом от восторга.

В учителя незаметно жвачкой плюнуть, в дверь позвонить и убежать, перед трамваем на рельсах поваляться, а когда остановится — тоже деру дать... Страшно весело получается.

А вот веселиться от чего-то хорошего, общественно-полезного и безопасного получается только у каких-то малахольных положительных героев детской литературы. Про которых и читать бы никто не стал, не будь рядом с ними выведены яркие образы алкоголических волков, заеденных крокодилами Фом неверящих и ежиков с бандитскими замашками.

Кстати, вообще светлые и чистые образы у писателей и художников получаются очень так себе. Войну, катаклизм, вандализм, цунами какое-нибудь описать — это пожалуйста. Ад в красках изобразить, яку каку намалевать — и пахнет международным признанием.

А вот рай всегда выглядит как-то смазано. Тусклые голые граждане шастают по лесу в компании трюхнутых тигров, вылизывающих мелких парнокопытных. В смысле того, что всюду глобальный мир и дружба и посему этому тигру даже жестянку на хвост не привяжешь, а больше тут заниматься, по большому счету, нечем.

Все-таки по поводу счастья воображение у людей работает слабо. Во всяком случае, у мужчин. У женщин, похоже, подход к делу иной (хотя за всех отвечать не берусь).

— Ты можешь представить себе абсолютное блаженство? — спрашиваю у своей барышни.

— Две недели отпуска и чтобы ты починил стиральную машинку.

Схема железно работает, без осечек. Сперва ты над собой вслать издеваешься, потом испываешь удовольствие. Можно, например, найти врага и вступить с ним в схватку. Убить и, желательно, съесть.

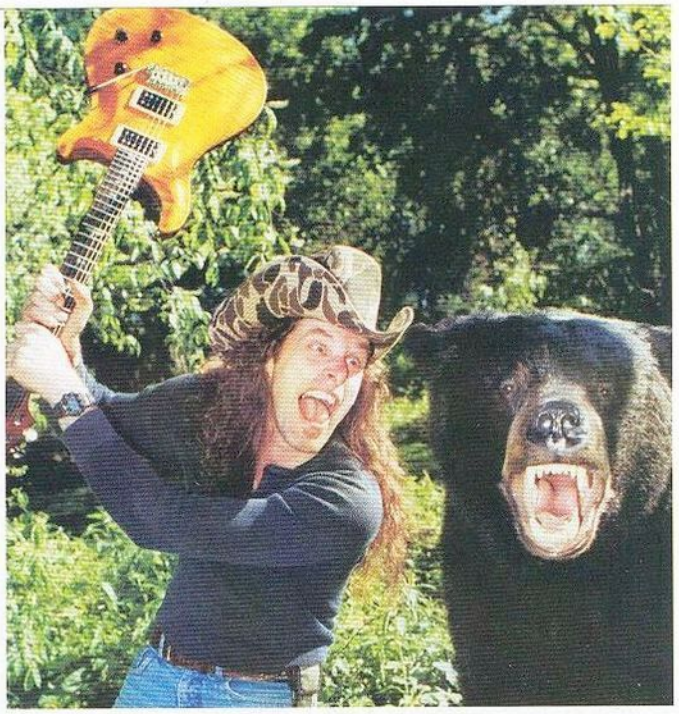


Фото: Voller Ernst

— А если глобальнее? Вот появляется некое высшее существо и предлагает немедленно смоделировать тебе существование по собственному вкусу?

Красавица присаживается рядом на кушетку, и ее лицо приобретает мечтательное выражение.

— Горы и море. Тишина. Маленький уютный домик с садом. Куча виниловых пластинок. Ни одного телефона. В ветвях рябины поют птички...

— Это все?

— Ну и ты, конечно, — добавление звучит как-то малоубедительно.

— А что бы ты там делала?

— Ничего бы не делала. Сидела бы на веранде в кресле-качалке.

— И сколько бы ты там выдержала, прежде чем рехнуться от скуки? Неделю, месяц?

— Ничего подобного, — говорит она. — Я жила бы там вечность. Там было бы совершенно прелестно. Можно было бы тихо и уютно жить, гулять, купаться, слушать музыку, растить что-нибудь.

— Что растить? — спрашиваю.

— Да что угодно. Хочешь — цветы... а хочешь, ну, не знаю — хоть морковку.

— Почему-то вечное выращивание морковки меня не вдохновляет.

— Потому что ты несовершенный человек.

— Ну спасибо.

— Нет, правда. Если бы ты больше читал китайской и японской литературы... (Она на этом деле уже второй год малость помешана.) ...то ты бы знал: желания разрушают человека, буддисты в этом абсолютно правы. Чем больше ты чего-то хочешь, тем меньше в тебе гармонии. А отсутствие гармонии — это всегда несчастье. Именно для того чтобы научиться находить счастье вне собственных желаний, была изобретена медитация.

Посредством медитации ты достигаешь невозмутимости, спокойствия и, как следствие, счастья. В этот момент тебе становится ничего не надо — только и всего.

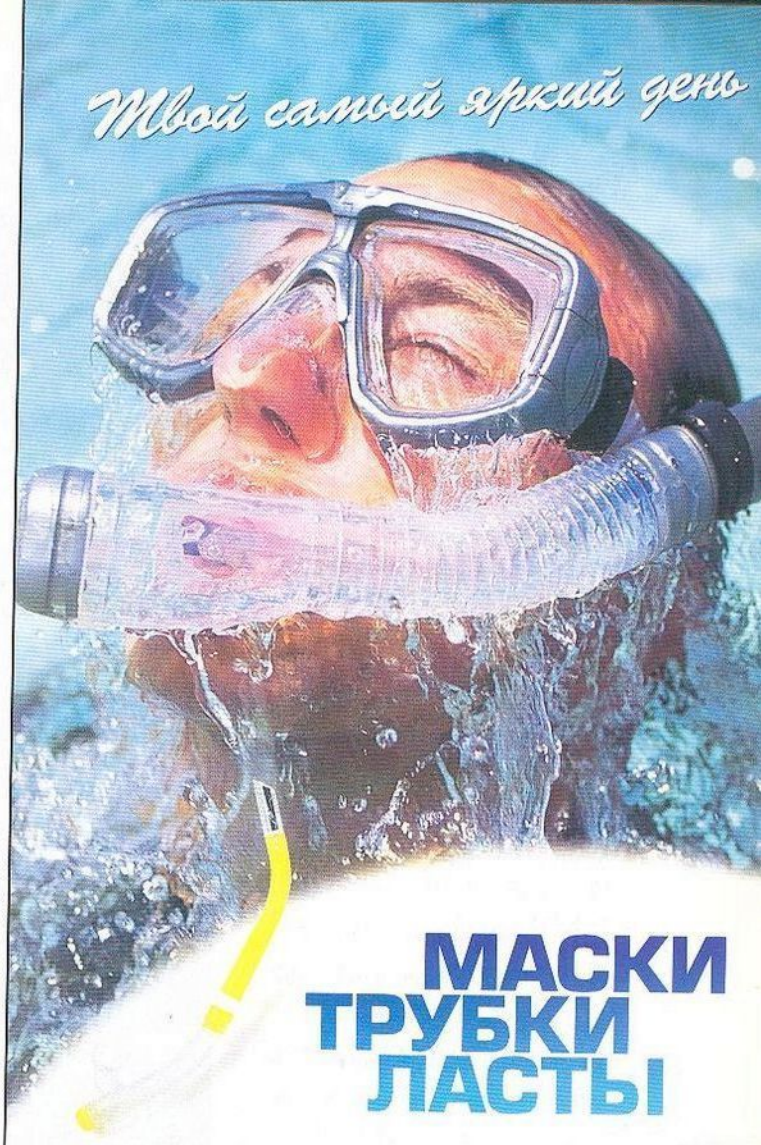
— Это что же, нужно выставить мизинцы и повторять «ом мане падмахум?»

— Не обязательно, есть и более надежные способы для начинающих. Попробуй, например, сосредоточиться на собственном пупке.

— Не понял?

— Садишься, скрестив ноги, смотришь на свой пупок и видишь, как из него растет лотос. В чашечке этого лотоса ты видишь себя. Сидящего и смотрящего на свой пупок. Из которого тоже растет лотос, в чашечке которого опять сидишь ты...
И так до бесконечности. В конце концов ты почувствуешь полное умиротворение и поймешь суть жизни.
Может быть, кто-то будет смеяться, но я попробовал. Лотос вырос из пупка довольно быстро. В нем мне удалось разместить уменьшенную копию себя. Так же отрядив ее любоваться собственным животом с произрастающим лотосом. Но на третьем этаже уже начало твориться форменное безобразие. Миниатюрный я, вместо того чтобы сидеть, скрестя ножки, принялся суетиться, раскачивать тычинки, прогрызать дырку в плотных лепестках цветка и свешиваться из этой дырки вниз головой, чтобы удрать — пусть даже с риском сорваться и расшибиться всмятку.
Наверное, это и называется активная жизненная позиция.
Нет, в принципе, я не против. Существуют способы стать счастливее и без медитации. Такие специальные способы, эксплуатирующие эту самую активную жизненную позицию.
Тут ведь все схемы железно работают, без осечек. Сперва ты над собой всласть издеваешься, потом испытываешь удовольствие.
Можно, например, найти врага и вступить с ним схватку. Убить и, желательно, съесть. За отсутствием реального противника отправляемся в спортивный зал. Колотить грушу. Уж она нам ответит за все... Бамс, бамс! Ну что, съела, зараза кожаная? Будешь знать, как подкрадываться в ночи с топором наперевес... Та-ак, на кого это ты так нагло раскачиваешься? А вот тебе ногой в рыло!
И сразу становится легче и веселее. Это сколько бы я лотосов навыращивал, чтобы достичь подобного приятного расположения духа.

Можно пойти в самый шикарный клуб, подкатить к самой шикарной девице и попробовать ее уговорить на разные глупости. А вдруг повезет? А не повезет, тоже облегчение испытаешь — оттого, что тебе не пришлось разоряться на корзину «Дом Периньон» и что ее кавалер оказался парнем, в общем, вменяемым, пусть и при черном поясе. Вполне действенный метод взбодриться.
(Это, конечно, не для меня действенный. Я-то человек... м-м-м... остепенившийся уже.
И девушка у меня красивая, умная и заботливая. Живо интересуется всем, что я делаю, и даже все мои статьи всегда читает. В общем, тут мне, кажется, очень повезло.)
Можно ничего не есть целый день, а вечером пойти в ресторан и испытать там настоящий гастрономический оргазм.
А с парашютом прыгнуть?
А начальнику по телефону гнусавым голосом сказать, что в его анализах обнаружилась холера?
А «Диаболо» разделать топором на колбасу, пусть он то ядом плюется, то электричеством шибает, то из тебя пионерский костер устроить норовит? И пусть ты всего на двадцать четвертом уровне и уже в десятый раз помираешь, а программа все время тормозит? Тем интереснее.
Да и поработать как следует иногда тоже бывает неплохо для настроения, надо признаться. Сам не верю, что такое пишу, но против правды не попрешь.
Трудотерапия, увы, действительно надежный метод борьбы с депрессией. Муторно? Вымой пол — потом минимум полчаса будешь радоваться, что ты больше пол не моешь.
Ну что поделаешь, если мы так устроены?
Хотя... может, реально вывести какую-нибудь водоросль, которая бы размножалась и в нашей шерсти? Может, мы тоже сумели бы тогда всю жизнь неподвижно висеть вниз головой, испытывая одно бесконечное, непрекращающееся, а главное, совершенно незаслуженное счастье? MH



МАСКИ
ТРУБКИ
ЛАСТЫ

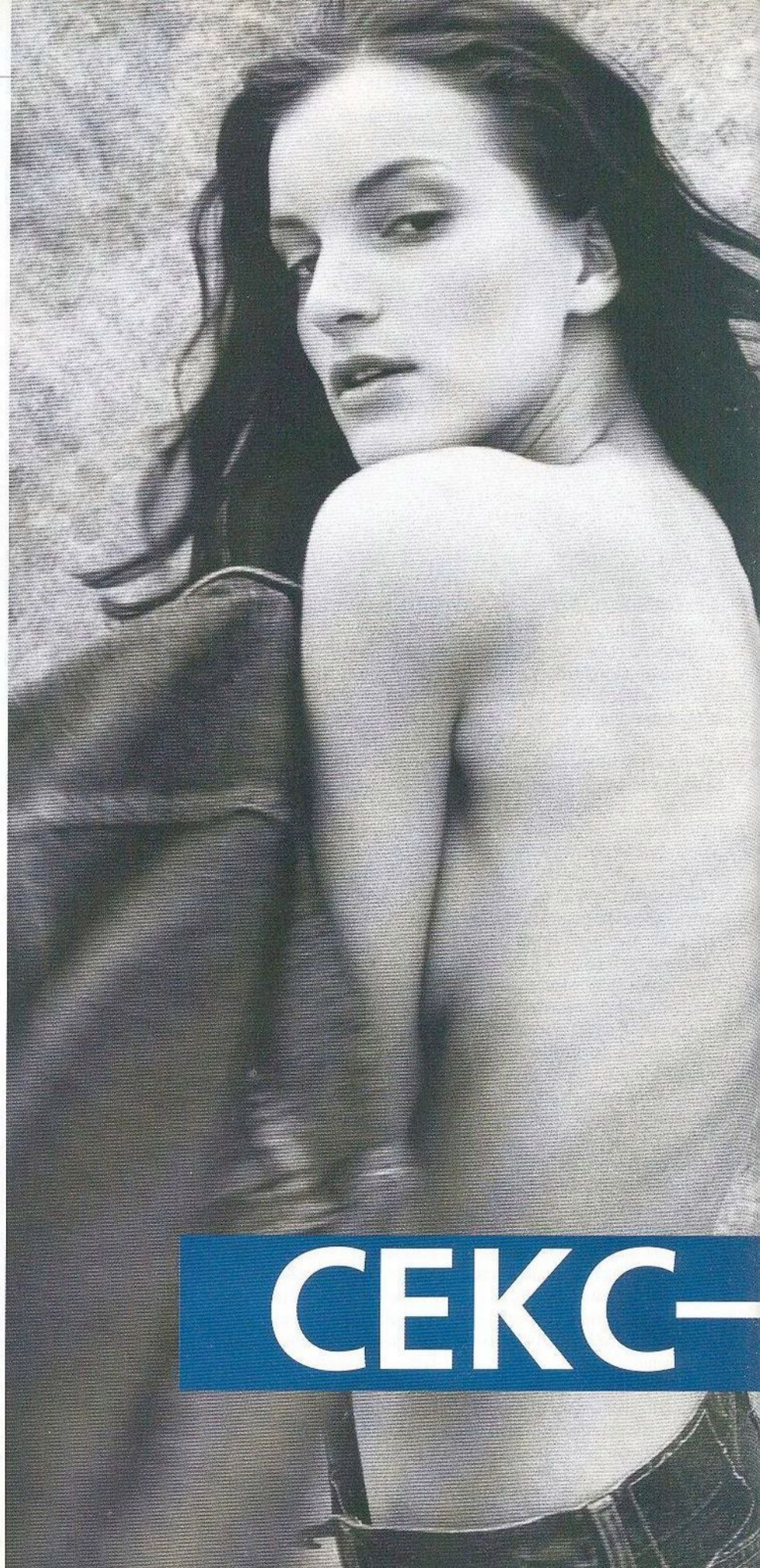
Вы твёрдо решили — на отдых, к теплому морю. Воображение рисует чарующий прибой, мягкий песок, ласковое солнце, новые приключения...

Постарайтесь расширить традиционный список наслаждений и не ограничивать свои стремления. Подводный мир скрыт от простых глаз, но с помощью минимального и удобного снаряжения вы получите море удовольствия.

TUSA
technisub

Широкий ассортимент представлен в сетях спортивных магазинов «Мир спорта», «Профи», «Спортмастер», «Цезарь» и других магазинах. Адреса и телефоны вы можете узнать по многоканальному телефону
По этому же (095) 785 36 36
телефону вы получите полную информацию о ценах, модельном ряде и правилах подбора снаряжения для подводного плавания.
Интернет-магазин: www.decostopshop.ru.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



СЕКС—

Она — просто прелесть что такое. Ты с ней счастлив, ваши горизонты безоблачны, и в последнее время, когда ты проходишь мимо конторы с вывеской «ЗАГС», тебя начинают посещать всякие забавные мысли. Тем не менее отдельные проблемы в ваших отношениях имеются. Даже не проблемы — проблемки. Проблемуськи. Но, к сожалению, они приходятся на крайне ответственный участок. На секс. (Конечно, ты с ней не ради секса… но и ради него чуть-чуть тоже). Поэтому проблемы нужно решать путем постепенного внесения корректив в обычаи и повадки своей фрейлейн. В конце концов она же корректирует тебя в хвост и в гриву, пытаясь превратить тебя в Идеального Мужчину, Который Никогда Не Открывает Пивные Крышки Зубами. Ты также имеешь право на некоторые ответные действия.

Автор: Илья Кирданов

Во время занятий любовью она все время чем-нибудь прикрывается — одеялом, простынкой, подушкой, тобой...

И каждую ночь у тебя происходит процедура боя за доступ к телу. Иногда тебе даже удается разглядеть ее непристойно голую ключицу. Но ненадолго и как бы невзначай.

► **Прекрати хвалить ее ноги**

Все-таки женщины действительно устроены вопреки законам логики. Ты говоришь, что у нее красивая грудь. Она не думает, что ты считаешь, что у нее красивая грудь. Она думает, ты таким образом намекаешь, что зато попа у нее подкачала. И посему всячески старается убрать эту попу с глаз твоих долой. Чтобы этого не происходило, старайся распределять комплименты различным частям ее тела более-менее поровну. Когда она убедится, что ты испытываешь чувство глубокого почтения ко всем ее регионам без исключения, она пустит тебя туда с обзорными экскурсиями.

Она не носит эротическое белье

Теплые трикотажные трусы тоже могут захватывать воображение. Никто не спорит. И все равно обидно, что почему-то именно твоя женщина предпочитает носить такое же нижнее белье, какое ей покупала мама в первом классе. А подаренные тобой кружевные бикини с многообещающими прорезями в последний раз ты видел плавающими в тазике с мыльной жидкостью во время весеннего мытья окон.

► **Купи ей красивое платье из тонкой ткани**

Не исключено, что она пренебрегает всеми этими финтифлюшками, потому что не желает, чтобы ты видел в ней исключительно сексуальный объект. Но вероятнее всего, ей просто удобнее и комфортнее в белье, которое не рвется оттого, что по нему проводишь пальцем, которое не жмет, не режет и не подтягивает. Но спортивное белье имеет и один существенный недостаток — поверх него плохо сидят открытые наряды из легкой материи.

Инициативы — ноль

Ее так научили. Она прочитала много романов о том, что женщине приличествует роль преследуемой жертвы, а мужчину хлебом не корми — дай сломать чье-нибудь сопротивление. Женщины же, которые сами стаскивают с себя лифчики и с победным кличем плюхаются в койку, всегда казались ей излишне эксцентричными особами. Из тех, которые в пятой главе обязательно попробуют подсыпать яд в манную кашу главной героине — трогательно наивной и очаровательно сдержанной. Поэтому в постель твою скромницу приходится вести на канате. И там она превращается в весьма малоподвижный объект.

► **Заболей**

Приди домой с сообщением, что у тебя шейный миозит. Это такая болезнь, при которой больно шевелить верхней частью тела. Но очень хочется секса. Просто чудовищно хочется. (Вообще-то, медики не отмечают всплеска сексуальной активности при шейном миозите — но не будем сейчас углубляться в научные дебри.) Ляг на спину и посмотри на нее выразительно. Когда она решится на робкий акт сексуальной агрессии, поощри ее стонами, комплиментами и сладостной дрожью восторга (понятия не имею, что это за штука, но про нее часто пишут в тех же романах). Один раз почувствовав власть над покорным и поверженным мужчиной, любая женщина захочет повторять это снова и снова.

Она вообще нечасто хочет секса

Тут она, конечно, не права. Раз в полгода — это стоматолога надо посещать.

► **Купи ей новые туфли**

Данный метод действует сразу в двух направлениях. Во-первых, ей будет приятно, что ты сделал ей приятно, и она в свою очередь тоже захочет сделать тебе приятно...

Но куда важнее то, что во время примерки туфель ты имеешь возможность напрямую промассировать ей те точки на ногах, которые отвечают за половое возбуждение. Несколько раз нажми на пальцы ее ступни,

ИНСТРУКТОР

Если не ты, то кто же?

интересуясь, не малы ли? А так не жмет? Только не удивляйся потом, если она выскочит из своих новых туфель, едва вы доберетесь до дома.

Она терпеть не может оральный секс

Можно, конечно, взять ее за руку и сказать: «Нам надо поговорить». Но, скорее всего, девушка и так все понимает, просто не может преодолеть психологический барьер. Боится она, гадко ей все это.

► Будь первым

Лучший способ повернуться лицом к проблеме — показать пример. Убедившись, что орально-генитальный контакт не только не страшен, но — хм! — по-своему приятен, она отважится на эксперимент.

► Помойтесь вместе

Она не может побороть детского убеждения, что это грязное место. Что ж, пусть вымоет его лично, своими руками. К тому же в ванной пенис предстает обычной частью тела, совсем не страшной.

► Выключи свет

Ей незнакомо это ощущение — когда ОН прямо перед глазами. Вдруг она наклонится туда, а он «как прыгнет!» Чтобы ей было не так страшно, потуши весь свет.

► Не стреляй в упор

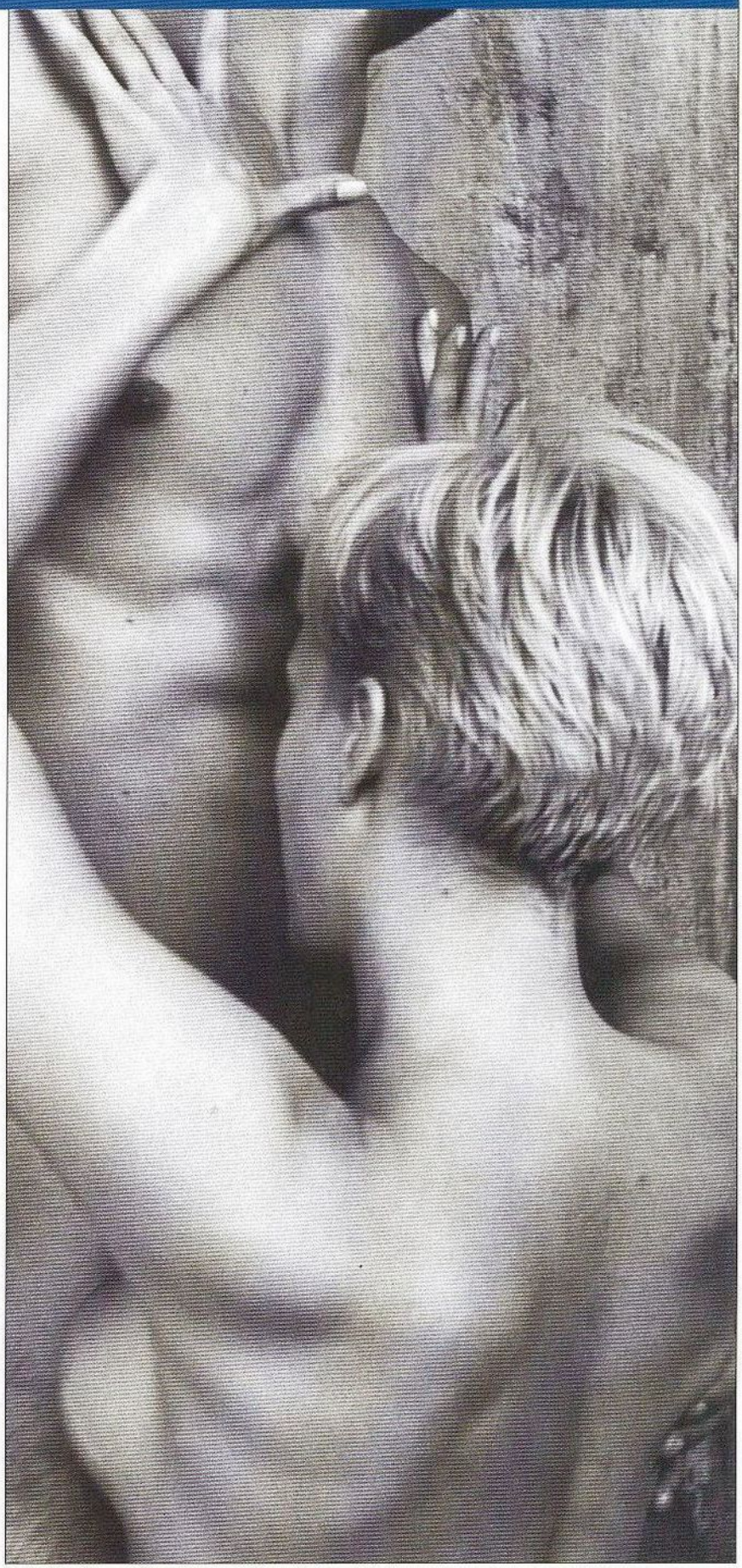
Некоторые любительницы оральных ласк не любят глотать сперматозоиды. Может, считают это людоедством, может, вкус не тот или боятся набрать калорий. О вкусах не спорят, поэтому предупреждай партнершу о надвигающемся десанте и разреши ей самой определить точку его высадки.

Во время секса она как делать нечего может начать говорить о посторонних вещах

А вот к этому ты был не готов. Какая тетя Света, куда приезжает?..

► Сделай ей сюрприз

Бывает, что у женщин от возбуждения все начинает путаться в голове и они теряют контроль над своими действиями и словами. Но, похоже, это не твой случай. Твой случай заключается в том, что девушка, кажется, отвлеклась от процесса. Значит, ты слишком мало внимания уделяешь смене ритма. Максимальные ощущения приносят движения неожиданные, возбуждающие новые группы нервных окончаний. Попробуй следующую тактику: начни медленно входить в нее, замри на полдороге, потом резко продвинься еще на сантиметр и тут же подай назад. Такая гамма «сюрпризов» заставит твою партнершу на время забыть обо всем на свете кроме того, что с ней сейчас происходит.



Она не хочет никаких новшеств

Ваш сексуальный график ты знаешь наизусть — как твой бывший старшина военный устав. Пять минут слева. Одну минуту справа. Три раза «э-эх», один раз «о-о-о». Поцелуй в ухо, ночник выключается, пора спать. На любую твою попытку как-то разнообразить процедуру — реакция изумленно-негативная. Словно ты пытаешься нелегально засунуть вам под одеяло лягушку.

► Проявляй инициативу

Если тебе надоело, что о твоих сексфантазиях больше всех осведомлен продавец из салона эротической видеопродукции, настаивай на своем. Ломай привычные схемы, веди себя нестандартно, предлагай сексуальные игры. К счастью, нам, мужчинам, вообще присуща большая инициативность, нежели дамам. Это женщина может бояться спугнуть осторожное либидо своего мужа признанием, что ей хочется заняться сексом на автостраде Москва-Питер. Мужчине такие страхи не к лицу. В глубине души каждая женщина и без того подозревает, что все мужчины — люди со странностями. Ну, подтвердишь ты лишний раз это ее мнение...

Она требует, чтобы ты занимался сексом только в презервативе

Не исключено, что твоя девушка испытывает определенные сомнения в твоей нравственности и именно поэтому стремится возвести между вами резиновую преграду. Мало ли какие новости ты ей на хвосте принесешь. В этом случае остается только одно: доказывать словом и делом, что твоя мораль может выдержать любые посторонние искушения. Но если она верит тебе, как себе, но при этом все равно часть семейного бюджета уходит на приобретение презервативов тоннами, значит, для нее очень важно не забеременеть. Дело в том, что женщины тоже предпочитают секс без разделительных барьеров (тем более если на этих барьерах нет ни усиков, ни колец, ни уменьшенных копий головы президента).

► Сходи с ней вместе на консультацию к гинекологу

Который подберет наиболее подходящее для вас противозачаточное средство и должным образом проконсультирует. Возможно, девушка просто не в курсе, что сегодня существует масса практически безопасных средств, кото-

рые обеспечивают контрацепцию куда более надежно, чем презервативы.

8. Она никогда не говорит, что ей нравится, а что нет

Конечно, ты не напрашиваешься на комплименты. Но интересно все-таки было узнать, какой получается результат, если ты жмешь на кнопку битых два часа.

► **Спрашивай**

Только вопросы твои не должны содержать в подтексте «Ну что, я был крут, да? Признайся!» Тебя волнует только ее удовольствие. Ты вообще изумительно самоотверженный. Чаще произноси фразу «Я просто очень хочу, чтобы тебе было хорошо со мной».

Она не пользуется ни бритвой, ни эпиляторами

Какая-то умная тетя в восемьдесят мохнатом году рассказала ей, что, стоит один раз удалить волосы с тела, и все — вырастет густой и жесткий мех. И вообще, что естественно — то не безобразно.

► **Отвези ее на пляж, презентовав предварительно очень красивое бикини**

Насмотревшись на других женщин, она потянется к твоей бритве в ванной. Тут, кстати, может пригодиться твоя помощь — ты, слава Богу, бреешься каждый день и стал поистине виртуозом в этом деле. Заодно можешь попытать свои силы в профессии дизайнера интимных причесок. Но учти, что, если у девушки тонкая и сухая кожа, может возникнуть раздражение. Безопаснее будет заранее запастись антивоспалительными кремами.

Она делает страдальческое лицо

Не знаю, кто их этому научил. Почему женщины считают, что жалостные стоны и перекошенное мукой лицо должны нас так возбуждать, я не знаю. Я не садист. Ты, вероятнее всего, тоже. И нам хочется видеть в ответственные моменты своей жизни немного более дружественный интерфейс.

► **Начни ей улыбаться сам**

Люди недаром произошли от обезьян. Мы всегда склонны копировать мимику и жесты собеседника. Ты замечал, что долго прожившие вместе муж и жена становятся похожи друг на друга? В том числе и по манере поведения в постели. MH

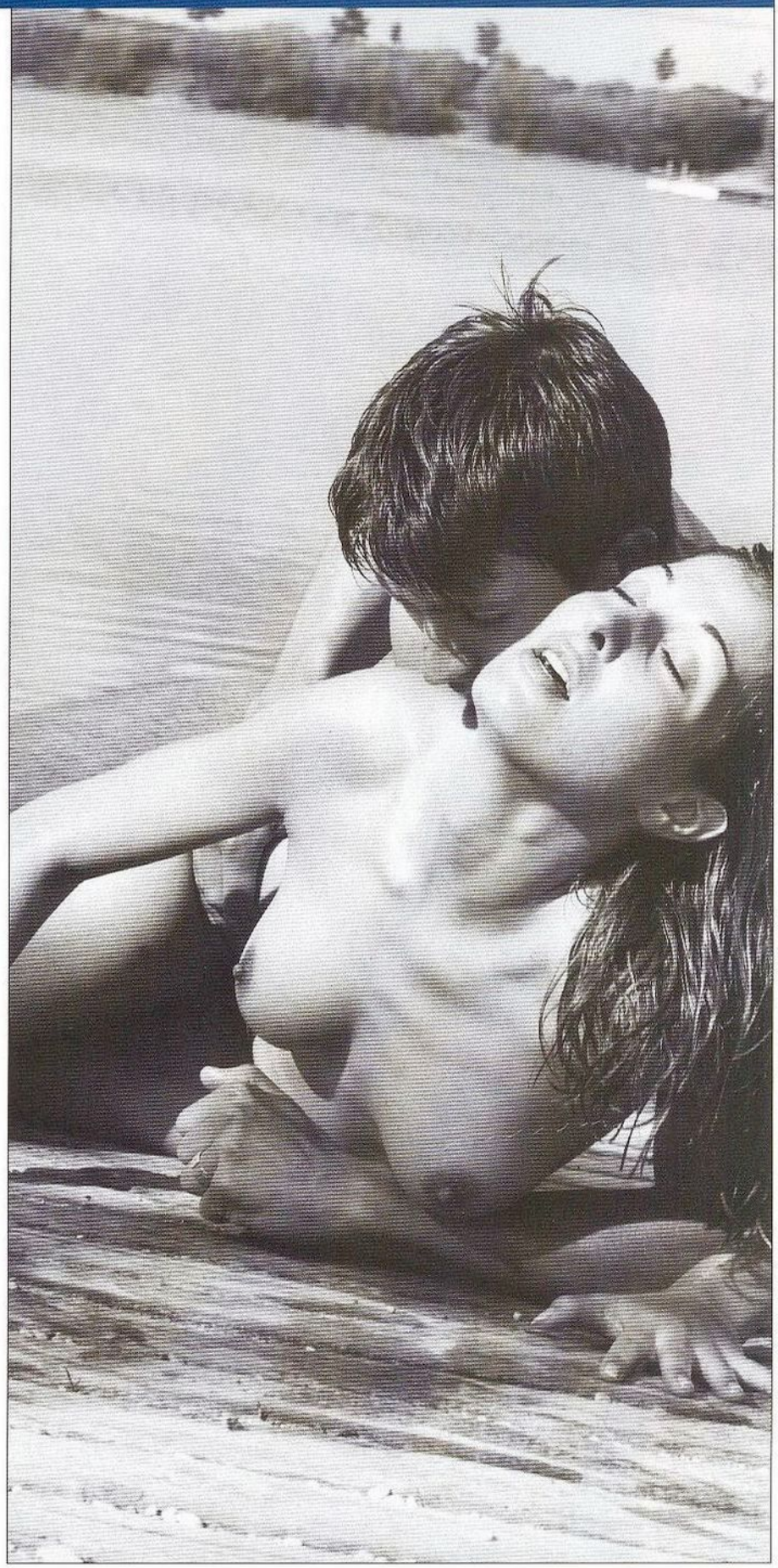


Фото: Stefan May

LAGUNA
HOMME

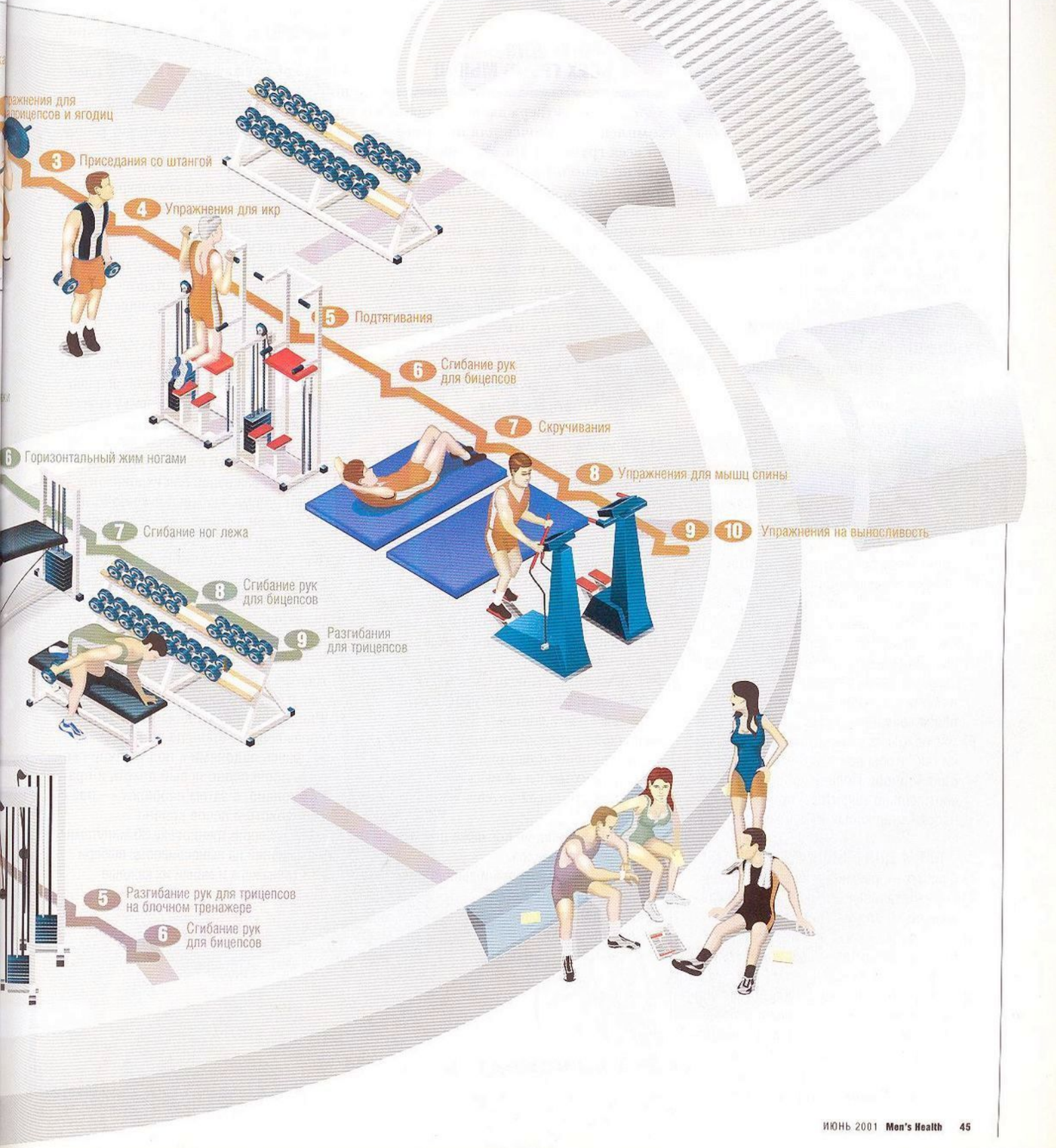
S. Forcdor Dali

Официальный дистрибьютор Единая Европа Престиж
Тел. (095) 797-8025 факс (095) 797-8024

Товар сертифицирован

ЧЕЛОВЕКО-ЧАСЫ

Вот тебе три простые и эффективные программы тренировок, рассчитанные на полчаса, 50 минут и полтора часа. Воспользуйся одной из них и не жалуйся на нехватку времени для занятий в спортзале.


ражнения для
ицепсов и ягодиц
3 Приседания со штангой
4 Упражнения для икр
5 Подтягивания
6 Сгибание рук для бицепсов
7 Скручивания
8 Упражнения для мышц спины
9 10 Упражнения на выносливость
6 Горизонтальный жим ногами
7 Сгибание ног лежа
8 Сгибание рук для бицепсов
9 Разгибания для трицепсов
5 Разгибание рук для трицепсов на блочном тренажере
6 Сгибание рук для бицепсов

30 МИНУТ ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКИ

Юрген Мемс, директор одного из крупнейших фитнес-клубов Гамбурга, предлагает тренироваться таким образом три раза в неделю. Тренировка А предназначена для мышц верхней части туловища, тренировка Б — для мышц рук и ног. Каждое упражнение выполняется за 3 подхода из 8-15 повторов без перерывов на отдых. Вес гантелей или штанги должен быть таким, чтобы ты мог справиться с максимальным числом повторов. Во время третьей тренировки удели максимум внимания упражнениям на выносливость (см. упражнения 9 и 10 из 90-минутного комплекса), которые прорабатывают каждую группу мышц и выполняются с легким весом за 30 повторов.

30 МИНУТ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА (А)

1) 6 минут — разминка на гребном тренажере.
2) Упражнение «бабочка» на тренажере для мышц груди.
3) Переключи рукоятки тренажера и выполни разведение рук для задних пучков дельтовидных мышц.
4) и **5)** Не используя тренажеры, чередуй скручивания с упражнением для спинных мышц. Упражнение для мышц спины делай так: встань коленями на ковер, руки свободно опущены, затем сядь на пятки и, оттолкнувшись, наклони верхнюю часть туловища вперед так, чтобы спина оставалась прямой. Вынеси вперед руки так, как это делает лыжник, затем разведи их в стороны и верни в исходное положение. Старайся сохранять ровное дыхание.
6) Ляг боком на скамью для гиперрастяжки так, чтобы все тело находилось на одной линии. Попытайся приподняться вертикально так, чтобы почувствовать напряжение косых мышц живота.

30 МИНУТ ДЛЯ МЫШЦ РУК И НОГ (Б)

1) 6 минут — разминка на степпере.
2) Горизонтальные жимы ногами на тренажере — для мышц ног и ягодиц.
3) Без паузы перейди к сгибаниям ног с отягощением для укрепления мышц задней части бедер.
4) Для проработки икр встань прямо (пятки на полу, носки — на краю небольшого возвышения), а затем приподнимись как можно выше на мысках.
5) Для разгибания рук для трицепсов на блочном тренажере пропусти трос через самый верхний блок. Тяни рукоятки тренажера вниз и назад, заставляя работать трицепсы.
6) Пропусти трос через нижний блок и тяни рукоятки тренажера вниз до уровня плеч (кроме бицепсов работают также и предплечья).

50 МИНУТ ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП МЫШЦ

Юрген Мемс утверждает, что такой комплекс достаточен для проработки всех групп мышц. Это время можно использовать с максимальной пользой, если заниматься на тренажерах, предназначенных для одновременной проработки нескольких групп мышц либо максимально разнообразить упражнения. Не забывай об основном принципе данных тренировок: сначала упражнения для крупных мышц, затем для более мелких. Каждое упражнение выполняй за три подхода по 8-15 повторов с весом, который требует от тебя некоторого усилия.

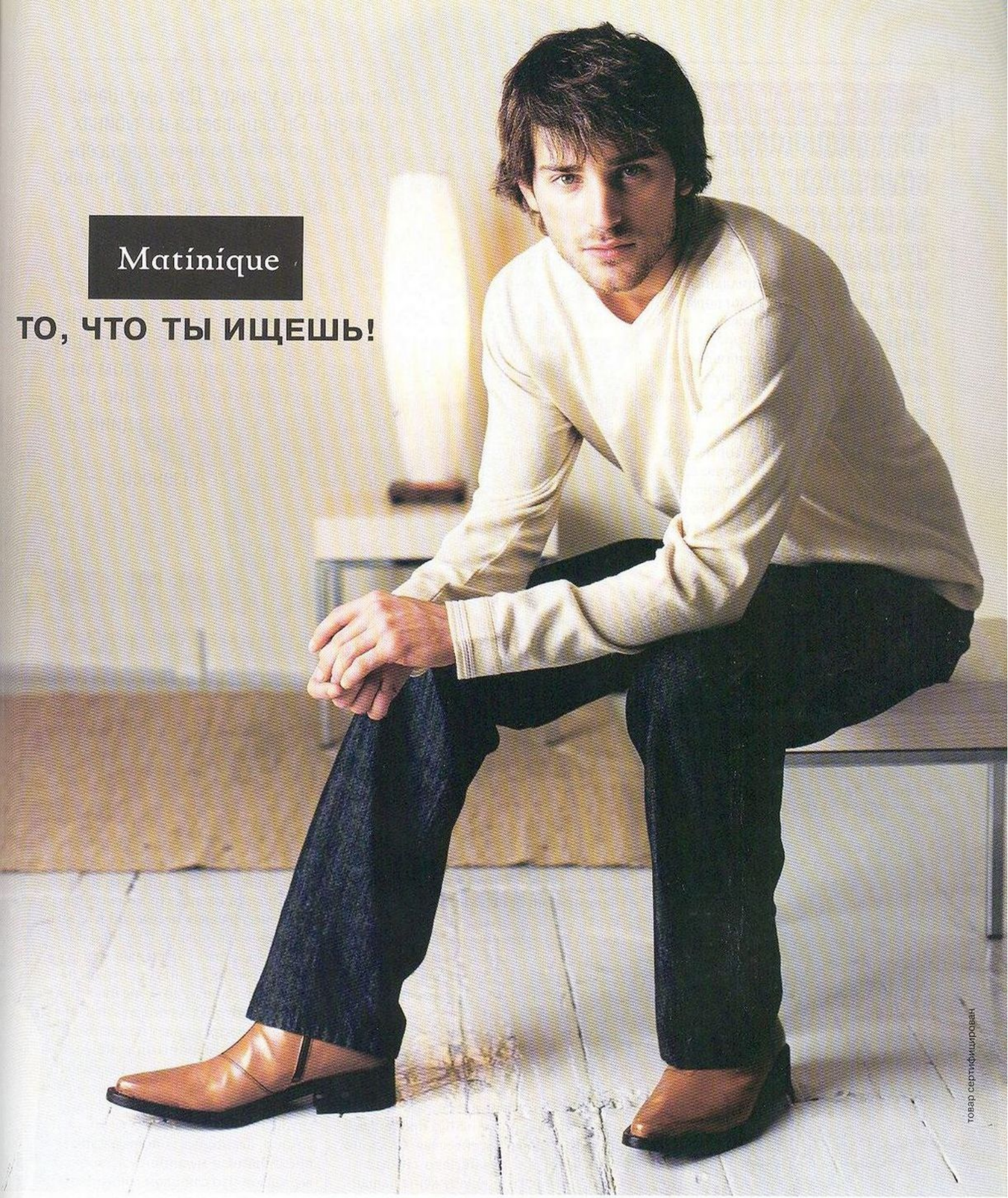
1) 6–8 минут (не больше) посвяти разминке на степпере либо на комбинированном тренажере «гребной — степпер».
2) Жим штанги лежа широким хватом для мышц груди (на горизонтальной скамье, на наклонной скамье и на наклонной скамье головой вниз). Старайся ежедневно менять угол наклона скамьи.
3) Тяга сидя к животу широким хватом для мышц верхней части спины.
4) Скручивания или подъемы ягодиц в положении лежа.
5) На скамье для гиперрастяжки медленными движениями проработай мышцы нижней части спины.
6) Выполняя горизонтальные жимы ногами, заканчивай движение так, чтобы упор приходился на мыски — таким образом ты задействуешь икроножные мышцы.
7) Выполни сгибания ног лежа для мышц задней части бедра.
8) Возьми пару гантелей и выполни сгибания рук для бицепсов.
9) Выполни разгибания рук для трицепсов.

90 МИНУТ ДЛЯ ЦИКЛИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Главная задача этого комплекса — тренировка выносливости. Юрген Мемс советует посвятить 60 минут обычному тренингу и 30 минут упражнениям на выносливость, используя все технические средства тренажерного зала. Такой комплекс укрепит твою сердечно-сосудистую систему и позволит подкачать мышцы. Упражнения на выносливость выполняй на 2-3 тренажерах по 10-15 минут.

1) 6–10 минут посвяти разминочным упражнениям на выносливость, например на бегущей дорожке.
2) Взяв штангу широким хватом, положи ее на плечи. Ноги на ширине плеч. Сделай приседания со штангой, прорабатывая таким образом мышцы передней части бедра и ягодиц.
3) Штангу положи на плечи так же, как и в предыдущем упражнении. Расставь ноги на расстояние, равное двойной ширине плеч, развернув немного наружу колени и мыски. Выполни за три подхода приседания, которые обеспечат проработку мышц внутренней поверхности бедер.
4) Сделай упражнение для икроножных мышц. Держа в каждой руке по гантели, медленно приподнимайся на мыски, а затем опускайся на всю стопу.
5) Выполни за три подхода подтягивания на турнике для проработки мышц задней части плечевого пояса и бицепсов.
6) Выполни разгибания рук на тренажере для проработки мышц груди, передней части плечевого пояса и трицепсов.
7) Для тренировки пресса выполни обычные и боковые скручивания.
8) Для мышц спины сделай следующее упражнение: встань на четвереньки, упираясь ладонями в пол и начни сводить поочередно левый локоть и правое колено, а затем наоборот — правый локоть и левое колено.
9) и **10)** Заверши тренировку 30 минутами упражнений на выносливость: выбери 2–3 тренажера и меняй их каждые 10–15 минут. MH

Иллюстрации: David Pierce



Мужская одежда из Дании

МОСКВА: Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тк «Валдай Центр»; **Большая Дмитровка, 7/5, стр. 2**; **Проспект Мира, 33, стр. 1**, тк «Олимпик Плаза»; **ул. Шереметьевская, д. 60**, «А», тц «Рамстор»; **Каширское ш., д.61, кор. 2**, тц «Рамстор»; **ул. Петровка**, д. 2, тд ЦУМ; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: Невский пр-т, д.20**; **НОВОСИБИРСК: Красный пр-т, 25**, галерея «Аркада»; **ЕКАТЕРИНБУРГ: ул. 8 марта, 8д**. тц «Мытный двор»; **КАЛИНИНГРАД: Пр. Мира, 39**; **СТАВРОПОЛЬ: ул. Дзержинского, 131**, тц «Нестеров»; **СОЧИ: ул. Парковая, 2**.

По вопросам открытия магазинов: офис в Москве тел./факс: (095) 142 4002, 142 4053

www.inwm.ru

Я смотрю на своего потенциального убийцу. Дай ему шанс, и он быстро оборвет мою жизнь. Он скрывается в глубинах моей левой венечной артерии, снабжающей левое предсердие и правый и левый желудочки. Это яркое белое пятнышко кальцинированной бляшки, холодное и безучастное.

— Вот это может убить меня? — говорю я, тыча пальцем в монитор компьютера.

— Да, эта маленькая точка может вас убить, — отвечает доктор Харви Айзенберг. Я наблюдаю за тем, как он склоняется над клавиатурой и виртуально вытаскивает бляшку из сосуда, увеличивает ее, делает трехмерной, потом измеряет ее объем и плотность. Крошечное отложение не больше булавочной головки теперь маячит посредине экрана и вращается по команде врача.

— Теперь ваша главная задача, — говорит Айзенберг, — избавиться от нее.

Автор: Джо Кита

УБИЙЦА

В комнате ожидания Центра профилактической медицины HealthView в Ньюпорт-Бич (шт. Калифорния) царит покой. Я сижу и смотрю на японский стенной фонтан; струйки стекают по шершавой стене. Скоро я подвергнусь новой и, возможно, революционной процедуре. Электронный компьютерный томограф (ЭКТ) сделает сотни снимков моего тела в разрезе — от шеи до пяток. Затем специальные программы преобразуют эту информацию в трехмерные изображения моего сердца, легких, желудка, простаты и прочих внутренних органов. В результате можно совершить прогулку по собственным внутренностям прямо на экране компьютера.

Мне страшно. Мне сорок лет, и, хотя я в хорошей физической форме, мой уровень холестерина примерно 230, а мой отец умер в 62 года от инфаркта. Я боюсь, что у меня осталось всего пара десятков лет в запасе. Скоро я получу точную информацию на этот счет.

Когда подходит время для процедуры, меня приветствует ассистентка в белом халате по имени Нэнси. Никакой медсестры, которая измерила бы мне давление или приложила к груди холодный стетоскоп. Никто не просит результатов последнего анализа крови. В HealthView такие вещи ушли в прошлое.

Нэнси заводит меня в стерильного вида комнату, просит снять ремень и вынуть все из карманов. Никакого халата, никто не просит раздеться. Единственная приготовительная процедура — не есть и не пить в течение шести часов. К моей груди пристегивают три электрода и дают мне чашку сверхгазированного напитка, чтобы желудок раздулся.

Я ложусь на плоскую поверхность и поднимаю руки кверху, над головой. Пока машина проводит сканирование, она испускает микроскопические дозы радиации, поэтому Нэнси выходит из помещения и общается со мной по внутреннему громкоговорителю.

Стол, на котором я лежу, медленно движется назад, в большое кольцо. В отличие от других томографов или приборов для исследования с помощью ЯМР (ядерно-магнитного резонанса), тут нет ощущения клаустрофобии. «Глубокий вдох, — говорит Нэнси. — Выдох. Вдох, и задержите дыхание». Сканер изучает мое тело в три приема. Во время каждого из них я задерживаю дыхание примерно на тридцать секунд. Потом — еще два прохода, более длинных, на этот раз он исследует меня со спины. Вот и все. Затем Нэнси провожает меня к врачу для консультации. Это тоже стандартная процедура.

Самому доктору 60 лет, но выглядит он лет на десять моложе. Хороший знак. Д-р Айзенберг — доктор-радиолог. Он занимается подобными диагностическими исследованиями при помощи сканирования на протяжении 14 лет. Только за этот год через его руки прошли 11000 пациентов — от 30 до 40 в день. Десятки тысяч человек подверглись этой процедуре, и многие до сих пор живы только благодаря своевременной диагностике заболеваний. А что-нибудь обнаруживается у каждого.

Доктор Айзенберг настаивает, что его процедура одновременно профилактическая и диагностическая. Отклонения, которые пока не дают симптомов, могут быть обнаружены на ранней стадии, и предпринятые шаги окажутся действенными. Он уверяет, что человек моего возраста, проходя тестирование раз в год и следуя рекомендациям, может прожить до 90-100 лет, то есть на 20-30 лет дольше, чем в среднем.

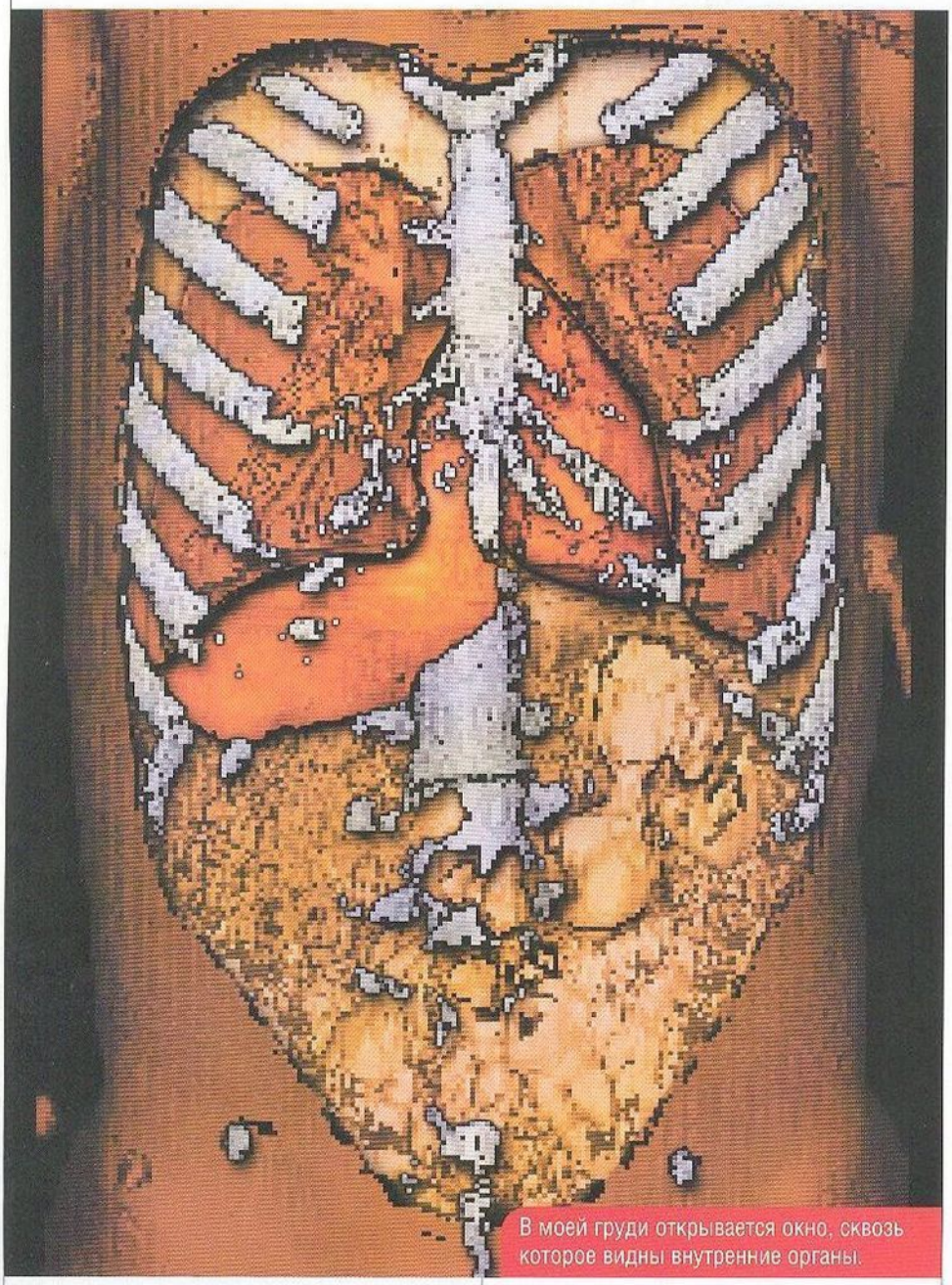
«Медицина в том виде, в котором она практиковалась до сих пор, — попросту неправильна, — говорит Айзенберг. — Врачей учат ждать, пока у людей появятся симптомы, и затем реагировать на это. Но можно ли вести бизнес, ожидая несчастий и затем пытаясь выкарабкаться из них? Это так называемый кризисный менеджмент, и ребенку понятно, что он не действует. Ваше тело — не чудесная машина, которая начинает сигналить, как только что-то идет не так. В случае с такими серийными убийцами, как инфаркты и инсульты, первым признаком заболевания является сам инфаркт или инсульт, и треть пациентов от этого умирает».

Правда, некоторые консервативные представители медицинского мира утверждают, что слишком много знать — не всегда полезно, особенно для пациентов помоложе, вроде меня. Например, небольшое новообразование

Фото: Julius/Inat Camm

Новая революционная процедура позволит тебе увидеть все, что происходит внутри твоего тела. Но хватит ли смелости взглянуть?

ВНУТРИ МЕНЯ



В моей груди открывается окно, сквозь которое видны внутренние органы.

в легком может остаться мелким и бессимптомным на протяжении всей жизни или даже рассосаться. А узнав о его существовании, ты можешь решиться сделать опасную операцию, чтобы от нее избавиться.

Это возражение вызывает у д-ра Айзенберга приступ бешенства. «О какой такой болезни вы не хотели бы знать заранее? — спрашивает он. — Справиться с раком не удается при помощи миллиардов, которые мы тратим на экзотические операции. Но его можно одолеть, поймав на самых ранних стадиях, когда доступны самые разные способы лечения. Вот я вам кое-что покажу».

Он нажимает на клавиши компьютера, вызывая на экран проекции виртуальных органов тела. Каждая из них — реальная картинка, получившаяся в результате сканирования серьезно больных пациентов, считавшихся совершенно здоровыми.

«Вот это 53-летний мужчина, который выглядел как чемпион мира по бодибилдингу, в отличной физической форме. Его прислали из клинической больницы Гарварда, где ему сделали ЭКГ, и кардиолог сказал, что лучше и быть не может. А посмотрите на все эти бляшки в артериях. В один прекрасный день он упал бы посреди улицы, и все бы удивлялись — надо же, такой здоровый... А теперь, — д-р Айзенберг поворачивается в своем кресле, — давайте посмотрим на вас».

Он начинает с исследования организма в целом — нет ли каких-либо явных проблем, которые можно заметить с первого взгляда. Трудно представить себе, что вот эти картинки на экране — это я. Я стал лягушкой в лаборатории, я разрезан на куски.

В моей груди открывается окно, и мы заглядываем внутрь. Одно из первых наблюдений доктора — это что у меня небольшой внутренний запас жира (11%). Это хорошо для здоровья в целом, но его работа от этого несколько усложняется. Жир при сканировании получается более темным, он окружает органы и выделяет их отчетливее. «Все равно видно хорошо», — уверяет он.

Две картинки на следующей «странице» похожи на рентгеновские снимки, но это на самом деле срезы моего туловища толщиной в миллиметр. Доктор просматривает их и другие изображения, как будто листает книгу. Потом он спрашивает, беспокоит ли меня что-нибудь конкретно, и я рассказываю ему об истории сердечных заболеваний в семье. «Мы смотрим на родителей и думаем, что пойдем по той же дорожке, — говорит он, — но это вовсе не так. Что бы мы ни нашли, с этим можно справиться, даже если гены у вас так себе. Ну, посмотрим сердечно-сосудистую систему».

Д-р Айзенберг пускается в путешествие по кровеносным сосудам моего тела, подобно опытному морскому (точнее, речному) волку. По ходу дела он показывает мне слабые места, где могут возникнуть разного рода сложности. («На внутренней поверхности дуги аорты — зона повышенной турбулентности, кровь там течет за угол, за изгиб; именно здесь чаще всего наблюдаются первые случаи формирования бляшек».) Но у меня там все чисто, слава Богу.

Он изучает мое сердце еще пристальнее, теперь на миллиметровых срезах. И вот, в самом начале венечной артерии — маленькое белое пятнышко. Оно сразу заметно на черно-сером фоне. Это кальцинированная бляшка, кусочек почти костной ткани. Стенка артерии начинает затвердевать.

«Бляшки состоят из жира, коллагена, мышечной ткани и костной ткани, —

объясняет д-р Айзенберг. — Когда кальций проникает в бляшку, он пришпиливает ее к определенному месту. А после этого механическое напряжение потока крови, который преодолевает закрепившуюся бляшку, может создать трещину в артерии. Кровь начинает свертываться вокруг трещины, закупоривает артерию и приводит к инфаркту.

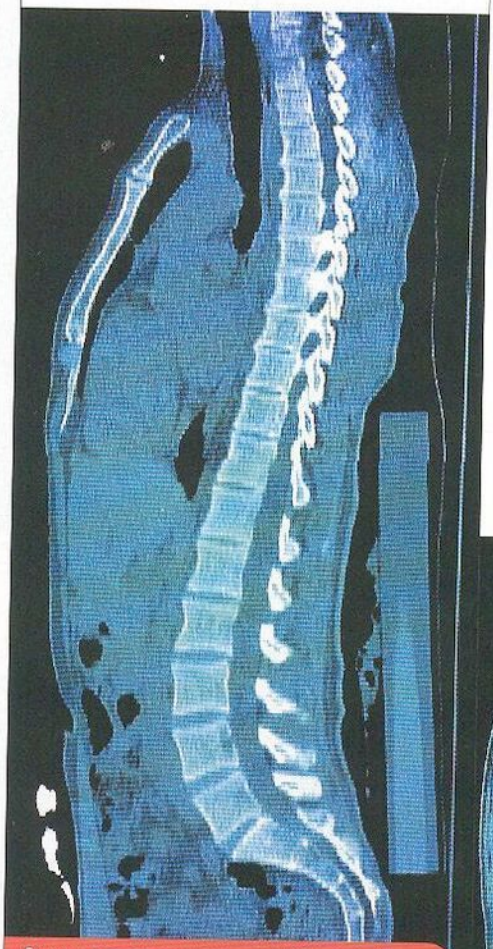
Когда-то считалось, что только крупные бляшки ведут себя подобным образом. Но теперь ясно, что в двух третях случаев бляшки, которые приводят к инфаркту, не закупоривают артерию и на 50%. Так что риск исходит не столько от размера бляшек, сколько от их количества. Чем большую поверхность сосудистой стенки они занимают, тем больше вероятность, что где-то произойдет разрыв.

Д-р Айзенберг ранжирует своих пациентов в зависимости от количества найденных бляшек. У меня два повреждения — одно возле сердца, другое, примерно такого же размера, в артерии, которая снабжает кровью область таза. (К счастью, бляшек нет; в сосудах, ведущих к пенису, это грозило бы скорой импотенцией.) Их общий объем — 3,2 мм³. Следовательно, мой счет — 1,1 из 1000. Но стоило мне порадоваться, как д-р Айзенберг серьезно смотрит на меня и говорит — вот, у вас заболевание, к которому нужно отнестись серьезно.

Поначалу мне трудно принять это всерьез. В конце концов, мои показатели близки к идеальным. Но доктор объясняет, что болезнь не измеряется в степенях. Она или есть, или ее нет. То, что во мне нашли, — это начало смертельного процесса. Мой счет вполне типичен для мужчины 40 лет. И хотя риск инфаркта невелик, д-р Айзенберг настаивает, что его нужно свести к нулю.

Для меня самым большим откровением стало то, насколько ненадежны тесты на уровень холестерина. «У стандартных тестов такого рода уровень надежности — всего 7-10%. Маловато. Две трети людей с высоким уровнем холестерина не страдают сердечными заболеваниями, а максимум инфарктов приходится на тех, у кого холестерин в норме».

Второе откровение: хотя я провожу немало времени в физических упражнениях (10 часов в неделю), это не спасает меня от опасности. Как и любой другой мужчина, в возрасте 40 лет я попадаю в группу риска. У меня развивается болезнь. «Это стандартное заблуждение мужчин, — говорит д-р Айзенберг. — Хорошее физическое состояние не предохраняет вас от болезни. Нет сомнения, что у активных людей опасность сердечно-сосудистых заболеваний меньше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни, но это только полдела. Правильное питание и снижение уровня стресса еще важнее. Я видел здесь множество атлетов в превосходной физической форме, у которых все артерии были в бляшках».

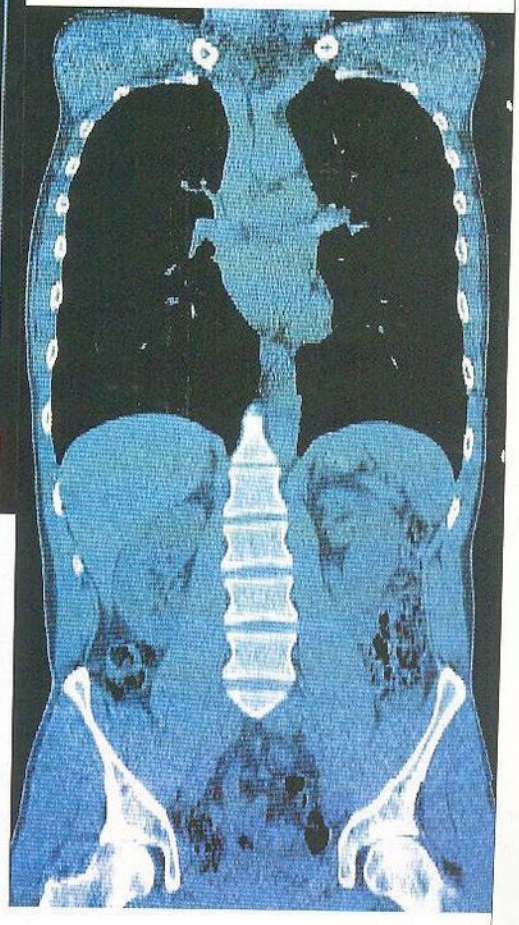


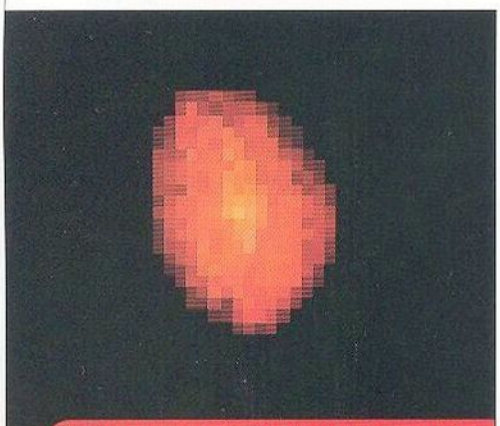
Срезы моего тела толщиной в один миллиметр перелистываются, словно книжные страницы.

Теперь, когда мое состояние оценено в цифрах и процентах, у меня два пути борьбы: остановить рост бляшки или вовсе избавиться от нее. Д-р Айзенберг предлагает многоходовку. Во-первых, есть обезжиренную, цельную пищу, богатую антиоксидантами; во-вторых, бороться со стрессом; в-третьих, принимать через день таблетку детского аспирина — он разжижает кровь и препятствует образованию новых бляшек; в-четвертых, сделать биохимический анализ крови, с определением уровня холестерина и триглицеридов, пусть специалист решит, стоит ли мне начать принимать какие-нибудь лекарства.

«Если такую бляшку, как у вас, оставить без внимания, она может вырасти за год на 20-250%, — говорит д-р Айзенберг. — Но при правильном лечении она почти не вырастет или даже вовсе исчезнет. Теперь посмотрим на ваши легкие».

Я в жизни не выкурил ни одной сигареты, и сейчас эта мысль греет мне душу. Д-р Айзенберг просматривает изображения моих легких. Это одна из самых сложных систем человеческого организма. Работа скучная, просто из-за большого объема. Если развернуть легкие целиком, они покроют площадь, равную теннисному корту. Но мне не по себе, потому что доктор ищет рак. Да, рак внутри меня. «Я ищу маленькую точку на экране, — объясняет он. — Она может быть не больше полумиллиметра. На рентгенограмме грудной клетки опу-





Кусочек бляшки — не больше булавочной головки — глубоко внутри сердца.

холь должна быть порой размером с кулак, чтобы ее можно было заметить. А тут рак легких распознается с чувствительностью, повышенной на 3000 процентов. Теперь рентгену грудной клетки самое место в музее естественной истории».

Я замираю, пока он продолжает виртуальную бронхоскопию. Он исследует отдельные ветви моего бронхиального древа, проникает внутрь, спускается до самых альвеол. Последний срез напоминает свежую, влажную губку. Он говорит — «прекрасно», а чтобы я понял почему, показывает мне тот же срез из данных пациента-курильщика моего возраста. Губка вся в черных точках. «Это результат вдыхания 4000 вредных веществ, включая цианид и окись углерода, — говорит он. — Пассивное курение приводит примерно к такому же результату. Если хотите заставить кого-то бросить курить, покажите ему его легкие. Ну что же, пока неплохо. Двигаемся дальше?»

«Теперь мы в брюшной полости, — объясняет д-р Айзенберг. — Это ваша печень, а этот мешочек, который привешен ко дну, — желчный пузырь. Все вроде в порядке, селезенка тоже. Эти V-образные структуры — это ваши надпочечники. Судя по их размеру и виду, они функционируют нормально. А вот поджелудочная железа, весьма подозрительный орган (он умолкает, изучая ее, я тихо молюсь)... но признаков опухоли я не вижу».

«В этой области я обычно ищу аневризмы брюшной аорты, — продолжает он. — Они развиваются у 15% мужчин старше 50 и могут оказаться смертельными. Тут ничего нет. Теперь я смотрю на вашу предстательную железу; она слегка увеличена. Это верхняя граница нормы, но на вашем месте я бы был осторожен. Мне не нужно вставлять палец в ваш анус, чтобы сказать это. Я это вижу на экране. Вам следует начать ежегодно проверяться».

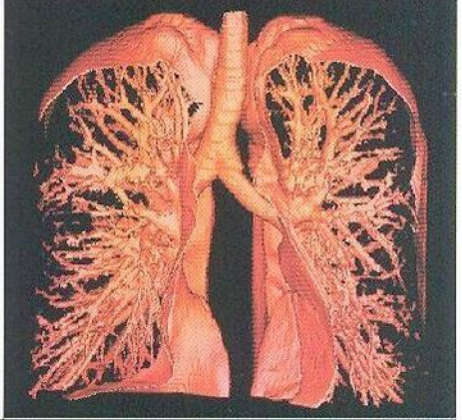
«Продвигаемся к прямой кишке, и здесь наблюдение кишечника сильно затрудняется. Это потому, что нижняя часть кишечника заполнена фекальными массами. (Он смотрит на меня укоризненно, но я клянусь, что мне не нужно в туалет.) Поставить бы вам клизму заранее, и я бы смог провести виртуальную колоноскопию».

Дальше д-р Айзенберг выводит на экран мой желудок. К счастью, он сравнительно пуст, и доктору удается «разрезать» его на части и поискать язвы, раковые опухоли и полипы. Ничего опасного не найдено.

Наконец он увеличивает изображение моих почек. Они выглядят нормально, вот разве что на нижней части левой почки заметно яркое белое пятнышко — примерно как та бляшка возле сердца. «Это почечный камень, — говорит доктор. — Пока что он маленький, меньше миллиметра в диаметре, так что, наверное, выйдет сам. Но надо пить побольше жидкости, иначе, если он вырастет и застрянет, вам покажется, что мул лягнул вас в поясницу».

Я тут же машинально протягиваю руку к стакану воды на столе и выпиваю его залпом.

Воздуховодные пути в моих легких чистые. Я никогда не курил и не собираюсь.



Отдельный бронх виртуально вскрывается и подвергается исследованию.

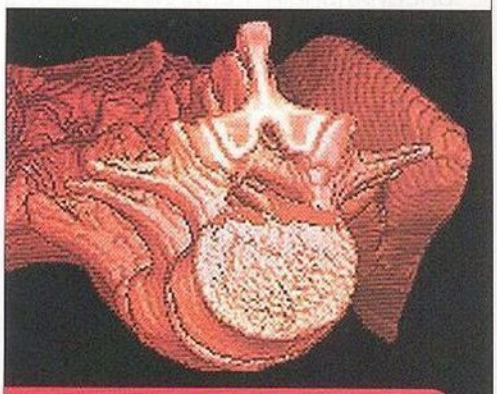
Поверхность легких курильщика напоминает лохмотья.

Теперь мы внутри моего позвоночника — это последний этап нашего фантастического путешествия. Здесь уровень детализации поистине не поддается описанию. Изучив мой позвоночный столб снаружи и сообщив, что он «здоров», д-р Айзенберг залезает внутрь. Он может не только измерить размер спинномозгового канала, но и найти признаки остеопороза, который, как он утверждает, у мужчин встречается не реже, чем у женщин.

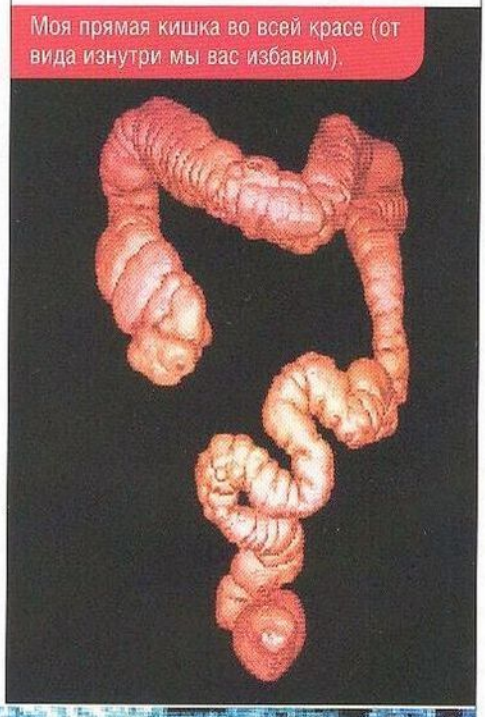
«Вам повезло, — говорит он. — Вы родились со здоровым позвоночником. Эти дырки очень большие, и с нервами все в порядке. Кости тоже здоровы. Это здоровый позвоночник, а такое видишь далеко не каждый день».
При исследовании отдельных позвонков он обнаруживает ранние признаки дегенерации. В частности, небольшое сжатие двух нижних позвоночных дисков. «Сжатие незначительное, большинство врачей сказало бы, что все в порядке, но это не так. С этим нужно расправляться как можно скорее».
Д-р Айзенберг предполагает, что я занимаюсь бегом. Он угадал: около 30 км в неделю, по жесткой поверхности, на протяжении последних шести лет. Сжатие диска вызвано именно этой нагрузкой. Чтобы уменьшить ее, доктор предлагает перейти на спортивную ходьбу или пойти на консультацию к спортивному врачу, который изучит мою методику бега и порекомендует, как сделать ее более щадящей.
«Ну вот, — говорит он, отворачиваясь от компьютера. — Мы дадим вам все необходимые материалы и пришлем ссылки. Но вам нужно усвоить одну крайне важную вещь. Главный врач, с которым вам приходится сталкиваться в жизни, — вы сами. Те действия, которые вы производите ежедневно, влияют на вашу жизнь куда больше, чем все, что может сделать любой медик. Я надеюсь, что наши волшебные картинки помогут вам принимать правильные решения.
Я занимаюсь тем, что заставляю людей ответственно относиться к собственному здоровью».

4 недели спустя

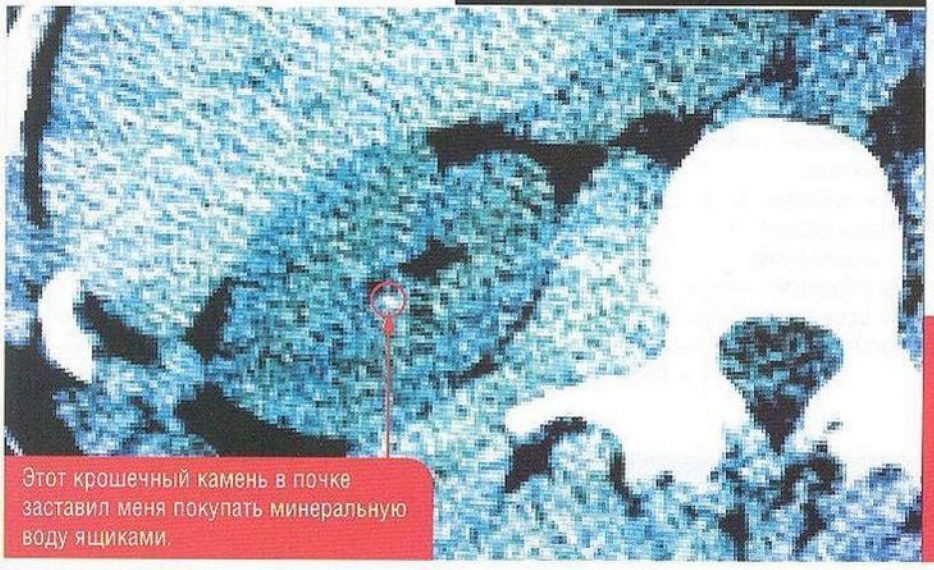
На моем столе — груда пустых бутылок из-под воды, и при каждом походе в туалет я внимательно изучаю струю мочи. Любое шевеление в груди напоминает мне о той мелкой бляшке, и в последнее время пояснича нередко побаливает, хотя я больше и не бегаю по асфальтовым покрытиям. Я боюсь, что столь близкое знакомство с собственным телом изнутри может превратить меня в ипохондрика, который живет не в счастливом неведении, а в постоянном страхе смерти. Пройдет год, прежде чем я отправлюсь снова на повторное сканирование и узнаю, произошли ли какие-нибудь сдвиги.


Срез моего позвоночника: диск, сустав и связка.

Моя прямая кишка во всей красе (от вида изнутри мы вас избавим).

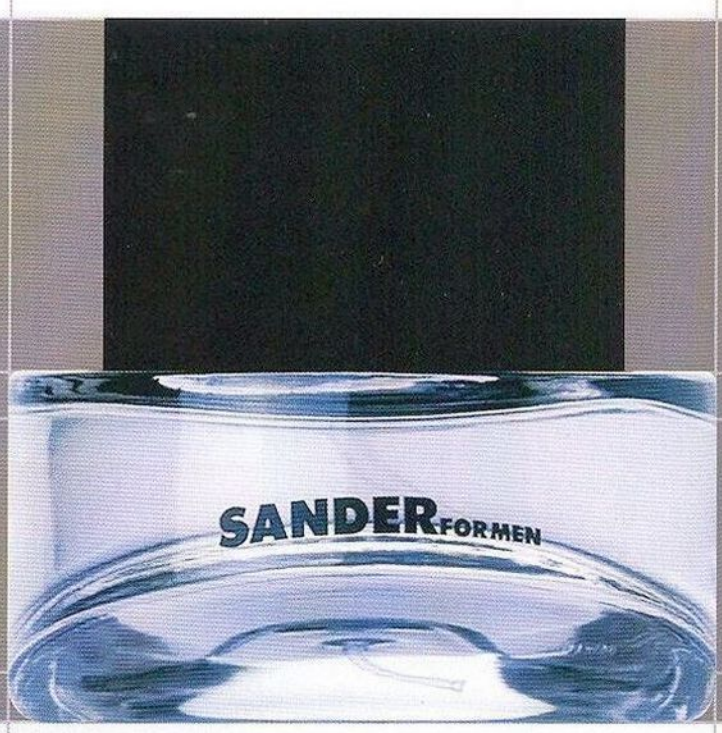


Д-ра Айзенберга это не беспокоит. «Вам необходимо знать о своих заболеваниях, — говорит он, — потому что тогда вы принимаете решения, касающиеся диеты, упражнений и контроля за стрессом, которые влияют на качество жизни и на здоровье. Я раньше говорил пациентам, что им нужно делать то-то, а не то случится вот это, но они редко слушали. Новая технология дает мне новую мотивацию. Да, она может лишить сна и покоя, но именно поэтому она работает».
И он прав. Надо просто привыкнуть к этой мысли. Бесспорный плюс — это чувство глубокого удовлетворения от того, что я не умру от естественных причин в ближайшем будущем. Так что я не зря доплачивал за продление гарантий на бытовую технику.
Новый опыт повлиял и на мое восприятие традиционных диагностических методов. Анализ крови на холестерин, исследования предстательной железы, тесты на стресс — все они теперь напоминают мне действия плотника, который выстукивает стену, решая, куда бы вбить гвоздь. Но этому скоро придет конец. В следующем году д-р Айзенберг планирует обнародовать новую технологию, которая превосходит по своим возможностям даже только что описанные чудеса, и запатентовать ее где только можно. Скоро мы перестанем гадать — вы будете знать, как теперь знаю я, что происходит внутри вашего тела. MH


Этот крошечный камень в почке заставил меня покупать минеральную воду ящиками.

В России подобную дигностику проводят:
Консультативно-диагностический центр (отделение компьютерной томографии)
Тел.: (095) 330-4328
Городская клиническая б-ца № 31 (компьютерная томография, ядерно-магнитный резонанс)
Тел.: (095) 431-1981

Настоящее будущее

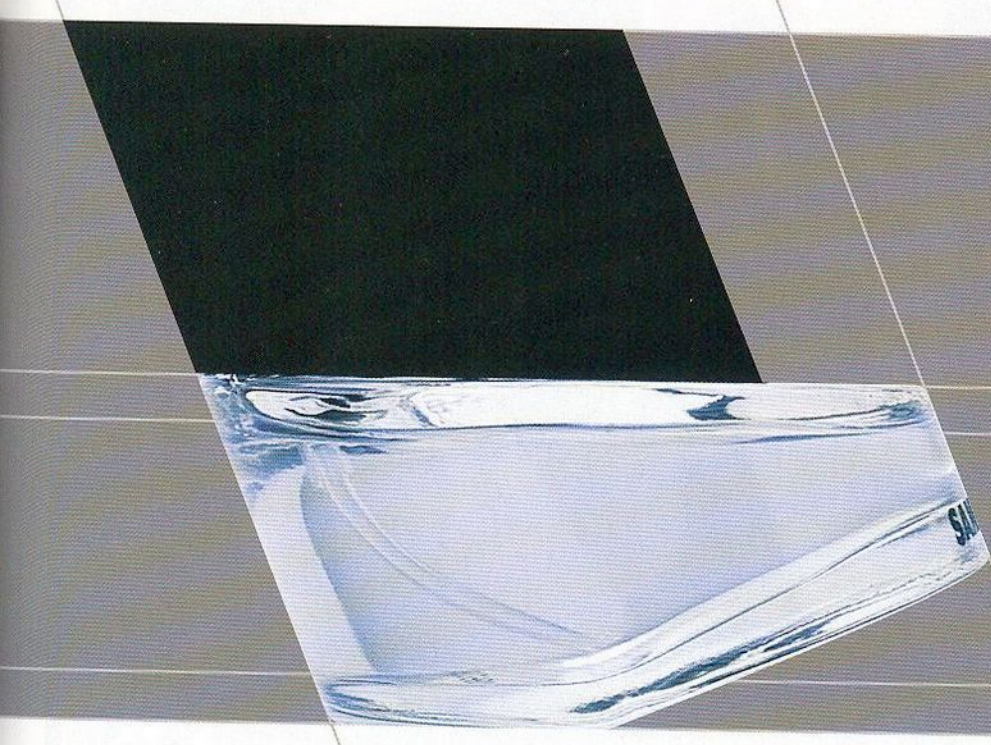


Простая женщина строит своего идеального мужчину из запчастей — улыбка от одного, фигура от другого, глаза от третьего. Джил Сандер — женщина непростая. Джил Сандер — женщина-философ, женщина-творец, женщина-наблюдатель. Она не делает идеального мужчину, она создает сам идеал. Она могла бы создать новую религию или написать роман, но Джил Сандер — модельер. Ее коллекции мужской одежды признаны эталоном жанра. Она творит вне времени и потому всегда современна. Ее образы удивительно просты и потому загадочны. Ее стиль уникален и узнаваем. Воплотить этот стиль в запахе мечтали многие парфюмеры. Джил Сандер доверила эту миссию Жаку Кавалье Бельтрю. Чтобы войти в историю парфюмерии, ему достаточно было бы создать аромат Jean Paul Gaultier. Но на его счету Blue Jeans (Versace), Bvlgary pour homme, Opium pour homme (Yves Saint Laurent) и еще десяток шедевров.

Работая над ароматом Sander for Men, Жак Кавалье руководствовался только одним принципом — перенести в мир запахов основные черты стиля Джил Сандер: чистоту, творчество, загадочность. Обычно парфюмер придумывает запах, а потом подбирает ингредиенты, пытаясь воспроизвести свою идею. Жак Кавалье пошел наперекор всем правилам — он брал ароматы отдельно для каждой составляющей стиля.

Чтобы передать чистоту и подлинность Sander for Men, он взял природные компоненты — бразильскую мяту, лаванду, перец, кашмир. Творчество олицетворяли красный кедр и мускат, а благовония внесли элемент мистики. Получившийся аромат стал не просто новым словом в парфюмерии. Он встал отдельно от всего, что было до него, он оказался вне конкурса. Так же, как работы Джил Сандер в области дизайна одежды.

Минимализм Sander for Men создает кристально-чистый образ. Это не просто образ мужчины, это глобальный символ. Современность, устремленная в будущее. Сила — не грубая, но ощутимая. Чистота и прозрачность вещи в себе. Уверенность и независимость. В этот символ может вписаться что угодно — таким может быть автомобиль, образ жизни, музыка или настроение. Таким может быть и человек. Журналисты попросили Жака Кавалье описать Sander for Men при помощи ассоциаций, и вот что получилось:



Если бы Sander for Men был мужчиной, это был бы **человек утонченный, современный, путешествующий и открытый миру.**

Если бы Sander for Men был вином, это было бы **великолепное бордо.**

Если бы Sander for Men был местностью, это были бы **затерянные уголки планеты — озера в Бирме или плато в Гималаях.**

Если бы Sander for Men был цветом, это был бы **серый.**

Если бы Sander for Men был музыкой, это был бы **джаз.**

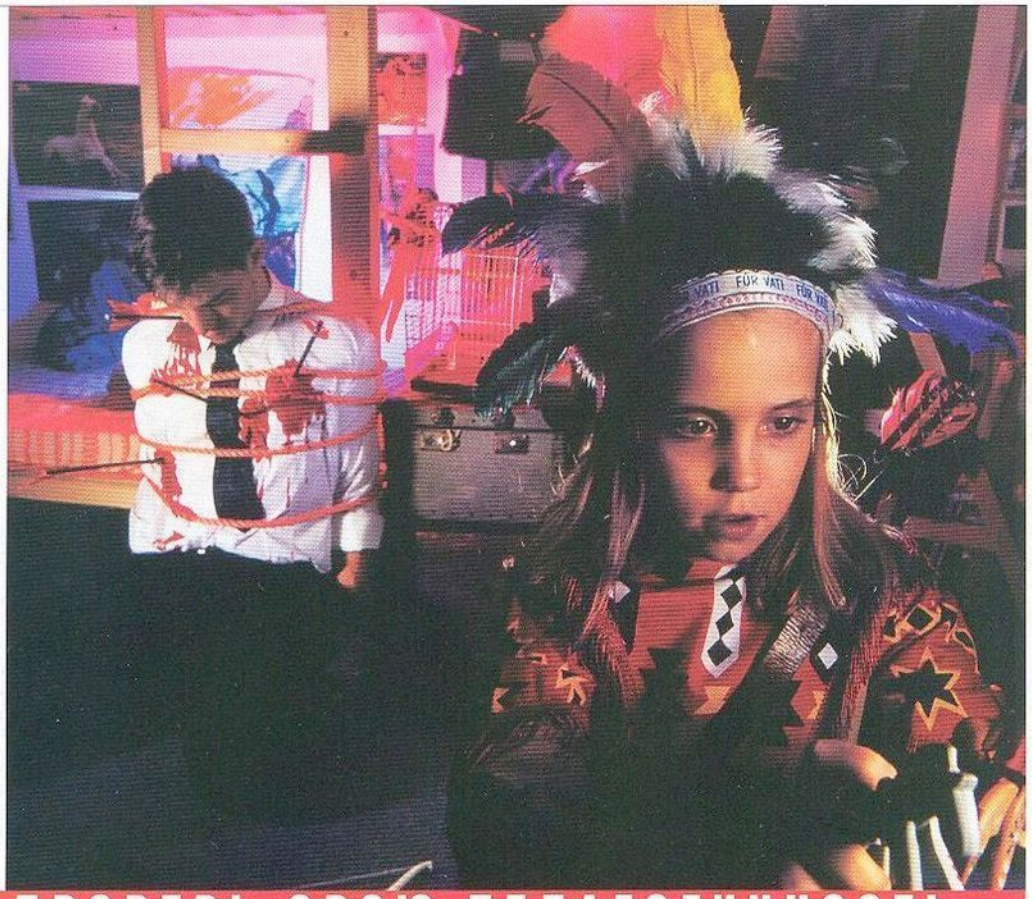
Если бы Sander for Men был моментом в жизни, это было бы **время, когда человек становится зрелым и ощущает в себе уверенную силу.**

Беря в руки уникальный в своей геометрической парадоксальности флакон Sander for Men, ты ощущаешь, что разгадка близка. Но до конца ее понять невозможно, как невозможно остановить время или поймать световой луч. Sander for Men — это стремление, это энергия движения. Sander for Men — это то, чем можно просто быть.

SANDER FOR MEN
JILSANDER

Отцами не рождаются — отцами становятся. Причем иногда это происходит довольно неожиданно. Когда ты еще не успел прочитать полторы тысячи серьезных брошюр о педагогике и, по большому счету, разбираешься в младенцах, как Гагарин в спелеологии.

А ведь ребенок — это такая штука, которая: а) смотрит на тебя очень внимательно, б) все мотает себе на ус и в) из которой может вырасти неизвестно что, если приняться за дело неправильно. Ну и ничего страшного. Ты все равно можешь вырастить из своего сына второго Пеле, а из дочери — настоятельницу монастыря урсулинок. Или наоборот. В общем, стать отцом достойного члена общества. Если ты, конечно, от рождения обладаешь нешуточным педагогическим талантом. Если не обладаешь, то придется читать все эти полторы тысячи брошюр. Проверь свой талант — представь, как бы ты вел себя в следующих ситуациях.



ПРОВЕРЬ СВОЮ ПЕДАГОГИЧНОСТЬ

Киндер-тест

Автор: Петр Заболотнев

1 Вы с ребенком собрались в воскресенье выбраться за город на велосипедах. С утра ребенок сообщает тебе, что ему чудовищно не хочется крутить педали, тем более что по телевизору — его любимейший фильм про инопланетного глиста, который собирается покорить нашу планету.

А) Я предложу ему кинуть жребий — кино или прогулка. Но с условием, что никто из нас потом не будет канючить и требовать все переиграть.

Б) Мой ребенок должен знать, что договоренность с другими людьми можно нарушать только на очень веских основаниях. Которым инопланетный глист не является. Кроме того, велосипед — это здоровье, а телевизор — это гадость. Так что не желаю слышать никаких глупостей — едем.

В) По какой программе? Какой он у меня молодец — чуть было такое крутое кино не пропустили.

Г) Я вручу ему телевизионный пульт и со спокойной совестью отправлюсь вздремнуть.

2 Ребенок принес домой котенка. О том, чтобы оставить животное, — не может быть и речи.

А) Я не смогу объяснить ребенку, что кота надо выкинуть на улицу. Как-то это неважно вяжется с теми принципами добра и чести, которые я пытаюсь ему привить. Поэтому мы вместе с ним сядем на телефон, обзвоним всех знакомых, дадим объявление в газету и постараемся пристроить зверя добрым людям.

Б) Мой ребенок не будет приносить домой всякую антисанитарию. Он прекрасно будет знать — что можно, а что нельзя.

В) Я предложу ему сыграть в интересную игру — подсунуть кота в коробке под дверь соседки Марьи Петровны, позвонить и быстро убежать. На коробке еще можно будет написать «Бомба».

Г) Я дождусь, пока ребенок наиграется с котенком и заснет, а потом выставлю животное за дверь и утром скажу, что за ним пришли его хозяева.

3 Ребенок принес из школы сразу семь двоек.

А) Несомненно, он чем-то расстроен. Я не скажу ему ни слова, но попытаюсь осторожно выяснить, не произошло ли у него каких-нибудь неприятностей.

Б) Думаю, что я приму ряд педагогических мер. В конце концов учеба — это его работа, и он должен приучаться работать хорошо.

В) Семь? Да он просто рекордсмен! Моим самым грандиозным достижением было четыре двойки за один день.

Г) Говорят, что есть какие-то специальные витамины, чтобы дети хорошо учились. Нужно будет попросить жену, чтобы она их купила.

4 Дочь приходит к тебе с сообщением, что ее мальчики не любят.

А) Мою красивую и умную дочь любят все. А мальчики еще просто ничего не понимают.

Б) Я объясню, что в ее возрасте нужно думать не о мальчиках, а об отметках.

В) Мы пойдем и купим ей самый модный костюм и самую красную на свете помаду.

Г) Я предложу ей похудеть килограммов на десять и что-нибудь сделать со своими прыщами.

5 Твой маленький сын пришел с прогулки и в кратких, но выразительных терминах поведал тебе о том, как делаются дети.

А) Я признаю, что информация соответствует действительности, но терминология никуда не годится.

Б) Я выясню, с кем из детей он общался, и серьезно поговорю с родителями этого малолетнего негодяя.

В) Вряд ли он сообщит мне что-либо новое.

Г) Я сделаю вид, что ничего не слышал.

6 Бывают ли случаи, когда ребенка следует наказать физически?

А) Бывают, но этого делать все равно нельзя. Он не должен видеть, что его сильный и большой отец может поднять руку на слабого и маленького.

Б) Безусловно, некоторые поступки совершенно нельзя спускать. Но ребенок должен четко понимать, что это делается не со зла, а для его же пользы.

В) Иногда можно дать по шее, если уж очень выведет из себя.

Г) Я не держиморда и экзекуторских обязанностей выполнять не собираюсь.

7 С какого возраста отцу необходимо вплотную подключаться к воспитанию ребенка?

А) Лет с трех. До этого достаточно будет наблюдать за ним и помогать жене за ним ухаживать. Тесный психологический контакт маленький ребенок может поддерживать только с одним человеком, и правом на этот контакт обладает мать.

Б) С рождения. Воспитание — это сложный процесс, который начинается с первого дня жизни человека. Женщинам же свойственно слишком баловать детей.

В) Думаю, я сумею серьезно заняться этим, когда мне стукнет полтинник.

Г) Когда он начнет понимать, что я говорю. Лет в пятнадцать.

8 Твоего сына регулярно избивают одноклассники...

А) Я переведу его в другую школу.

Б) Я подниму вопрос об этом на родительском собрании и потребую, чтобы учителя лучше смотрели за детьми.

В) Я подарю ему гирьку на веревочке. И научу ею пользоваться.

Г) Я поговорю с ним об этом и выясню, за что они его лупят. Видимо, он что-то делает неправильно.

9 Ты нашел у ребенка в кармане сигареты...

А) Я не лазаю по карманам своих детей. Но если случайно выяснится, что ребенок курит, я серьезно с ним побеседую и постараюсь нарисовать ему самую мрачную перспективу жизни курильщиков. То, как они задыхаются, поднимаясь по лестнице, покажу, какие у них зубы, какие руки, какой кашель.

Б) Это как раз тот случай, который описан в вопросе номер 6.

В) Я стрельну парочку.

Г) Я их выкину и сокращу ему деньги на карманные расходы.

10 Твой ребенок застал вас с женой занимающимися сексом...

А) Я не буду специально с ним об этом говорить, но постараюсь, чтобы в ближайшее время он чаще видел, как мы с женой обнимаемся, целуемся и ласково друг с другом разговариваем. Если же он будет задавать вопросы, я объясню: то, что он видел, — это проявление любви. Которое не принято показывать другим людям, поэтому не стоит влетать в родительскую спальню без предупреждения.

Б) Я велю ему немедленно убираться и впредь не сметь входить без стука.

В) Я объясню ему, что мы изо всех сил стараемся успеть подарить ему на день рождения брата, но если он будет путаться под ногами, то ничего не получится.

Г) Я прибью на дверь спальни шпингалет. Без лишних объяснений.

11 Ребенок требует, чтобы ему на день рождения купили красный гоночный электроавтомобиль за чудовищно много денег.

А) Я объясню, что если мы купим машину, то уже не едем в отпуск всей семьей. Но если бы у меня были лишние деньги, я бы обязательно купил ему эту игрушку, потому что она действительно очень симпатичная.

Б) Я объясню, что это дурацкая безделушка и только идиоты могут потратить такую сумму на такую ерунду. А я — не идиот.

В) А я ему взамен покажу картинку с «Ламборгини-Дьяболо» и признаюсь, что мне тоже безумно хочется новую тачку. Но, увы...

Г) Думаю, мы сможем заключить договор. Например, он в течение полугода три раза в день гуляет с собакой, выносит мусор и получает только пятерки. Так как он наверняка провалит условия сделки, машины он так и так не получит.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Большинство ответов А

Как уже говорилось выше, некоторые люди от рождения обладают педагогическим талантом. И ты в их числе. Твои дети получат максимум заботы и внимания, ты всегда будешь готов помочь им и защитить их, не требуя при этом, чтобы они превращались в роботов, четко следующих твоим инструкциям.

Большинство ответов Б

Дисциплина и послушание — очень удобная вещь в воспитании. Но зачем тебе это надо? Ты что, хочешь, чтобы твои дети привыкли всю жизнь маршировать под чью-то дудку и умели только подчиняться? Воспитывая своего ребенка в духе покорности, ты заранее отводишь ему в этой жизни не самую завидную роль. Конечно, если ребенок от природы — лидер, то он может в конце концов взбунтоваться. Но знаешь, против кого он будет бунтовать в первую очередь? Правильно, против собственного отца, который всю жизнь его притеснял, давил и перекраивал. Довольно неудачный финал педагогической поэмы. Чтобы этого не произошло, тебе нужно будет научиться больше уважать твоего ребенка. То, что он слабый, ничего не зарабатывает и не умеет правильно написать слово «корова», — вовсе не повод относиться к нему как к неполноценному человеку.

Большинство ответов В

Вместо отца твои дети получат приятеля с хулиганскими наклонностями. Впрочем, это не так уж и плохо. По крайней мере, жить вам будет весело, они будут общаться с тобой запанибрата и при этом будут тебя любить. А порядок в доме и в головах, видимо, придется наводить твоей жене — без твердой руки вы тут окончательный бедлам устроите.

Большинство ответов Г

Мимо тазика. Твой педагогический талант представляет собой величину ничтожно малую — впрочем, ты особо и не рвешься никого воспитывать, стараясь идти по пути наименьшего сопротивления. Если ты действительно выберешь такую стратегию поведения, то дети рядом с тобой будут расти, как трава — сами по себе, точно зная, что от папы толку не добиться и доверять ему особенно не стоит. Считается, что дети больше всего чувствительны к двум вещам — ко лжи и к равнодушию. Поэтому, общаясь с ним, необходимо исключить два этих фактора.

24 признака, что дело пахнет керосином

Бывает у тебя гаденькое чувство, что должна произойти какая-то неприятность? И произойдет, можешь не сомневаться, если ты обнаружишь вокруг себя или в себе один из нижеперечисленных дурных знаков. Скорей принимай меры.

Всю жизнь нас о чем-то предостерегают. Осторожно, злая собака... Не влезай — убьет... Берегись автомобиля... Внимание, черепаха... Минздрав предупреждает... Или вот еще, прямо преследует в последнее время: Warning! This Web site contents sex materials.

Ну и толку? Ходим себе по газонам, используем изделие после указанной даты и ставим сумки на поручень. Потому что в большинстве случаев все эти штормовые предупреждения — обычная перестраховка, которую тот или иной субъект использует, дабы не навлечь неприятности на свою задницу. Но наши предостережения стоит воспринять всерьез. Иначе ты рискуешь своей собственной дорогой и любимой задницей. Эти сигналы опасности послужат тебе в качестве желтой мигалки и помогут избежать аварийной ситуации.

Осторожно!

От сникерса ломит зубы

Один из первых признаков надвигающегося кариеса — чувствительность зубов к сладкому. Еще признаки: зуб становится прозрачным, и возникает неприятный запах при пользовании зубной нитью. В современных навороченных клиниках нынче используют технологию под названием «количественная световая лазерная флуоресценция», которая, в отличие от рентгена, позволяет распознать кариес на самых ранних стадиях, до появления дырки.

Осторожно!

Маленькая ссадина заживает целую вечность

Ранки и порезы плохо затягиваются — возможный признак диабета (другие опасные симптомы — зудящая кожа и покалывание в кистях рук и стопах). Сдай анализы. А для профилактики ешь побольше сырой моркови и брокколи. Согласно исследованиям, у морковно-капустных сыроедов на 84% реже развивается диабет, чем у тех, кто не придерживается такого рациона. А дикие зайцы диабетом вообще не болеют!

Осторожно!

У нее на лице появился прыщик

В середине месячного цикла у женщин в результате перестройки гормонального фона поры могут закупориваться — поэтому возможны высыпания на коже или угри. Можно считать это косвенным признаком овуляции. В эти дни ее влагалищные выделения тоже меняются и становятся по виду и консистенции похожими на яичный белок — благодаря этой слизи сперма легче достигает яйцеклетки. Таким образом организм женщины готовится к возможному оплодотворению, и если вы тоже стремитесь обзавестись потомством, то самое время приступить к процессу. В противном случае запасайтесь контрацептивами — наивысшая фертильность сохраняется в течение 7 дней после появления признаков.

Осторожно!

Собака стоит неподвижно, молчит и размеренно виляет хвостом

Забудь миф о том, что собака виляет хвостом от радости. Она виляет хвостом, когда нервничает. Неподвижность и молчание — знак ее готовности к атаке. Главное сейчас — не двигаться. Неподвижные объекты собаки не атакуют. Сожми кисти в кулак, чтобы тебе не откусили палец. Скрести руки на груди. Начни говорить что-нибудь успокаивающим голосом — собаки очень чувствительны к интонациям. Но ни в коем случае не смотри зверю в глаза, это будет расценено как вызов.

Осторожно!

Шеф опять произнес зажигательную речь

Начальство ведет себя в последнее время как-то странно? Администраторы отводят глаза, много суетятся — то рассылают какие-то избыточные инструкции и реляции, то проводят бесконечные совещания? Босс неожиданно начинает нагнетать энтузиазм среди работников? Это все верные признаки надвигающихся изменений в компании. Возможны сокращения и реструктуризация. Только не вздумай пережидать бурю под крышкой своего рабочего стола. Чем больше народу знает о твоих постоянных трудовых достижениях, тем больше у тебя шансов не попасть в число унесенных ветром. Но на всякий случай перекатай на дискету свою почтовую программу с адресной книгой, скопируй несколько лучших отчетов в качестве примера для потенциального работодателя. И когда тебе дадут 12 минут на то, чтобы собрать свои манатки, ты сунешь папку в портфель и сделаешь дяде ручкой.

Осторожно!

Рыба выпрыгивает из воды

Повышенная активность на море — рыбы скачут, птицы ныряют, береговая охрана проводит учения — может

быть признаком, что акула наметила себе добычу. А поскольку именно ты и есть наиболее лакомый кусочек на триста метров вокруг, будь начеку. Во-первых, прекрати молотить руками — акула решит, что ты гостеприимно приглашаешь ее к трапезе. Лучше, если есть такая возможность, укройся за скалой, короче, выйди из поля ее зрения. Поздно? Попытайся оглушить ее ударом промеж глаз или в жабры и борись до последней возможности. Не плавай между песчаными отмелями — там акулы любят пережидать отливы.

Осторожно!

Запах горелых тостов

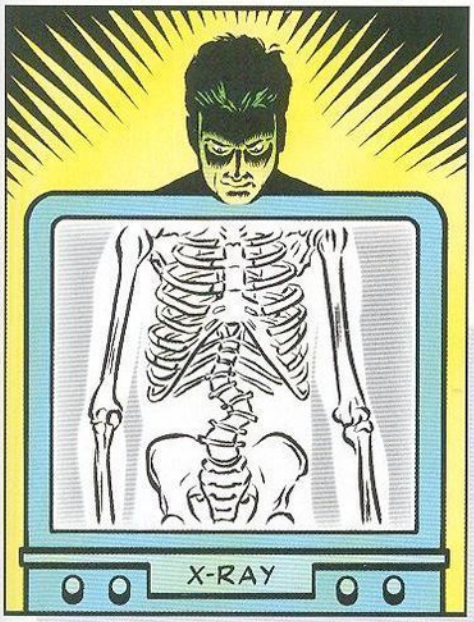
О, ужас, тосты подгорели! Ах, ты в машине? Тогда запах горелого хлеба говорит о том, что швахнулось что-то из электрики. Сигнальная система у машины, как у скунса, состоит в оттенках разнообразной вони. Принюхайся и опиши автослесарю запах как можно точнее — он тебя поймет и быстрее поставит диагноз. Вот еще характерные типы вони: сладкая — накрылся кондиционер; запах тухлых яиц обличает выкипающий аккумулятор, а может, в городе опять чинят канализацию.

Осторожно!

За время рекламной паузы ты успеваешь помастурбировать до оргазма

Если в одиночестве разрядка у тебя наступает за считанные мгновенья, это может превратиться в привычку и привести к преждевременной эякуляции уже в постели с женщиной. С точки зрения эволюции, мы и вправду запрограммированы на скорость — поди понежься, сидя на дереве под немигающим желтым оком саблезубого тигра! Вот мать-природа и наделила нас простейшим механизмом: легко заводится, раз-два и в дамки. Увы, дамы-то как раз запрограммированы иначе. Тут природа чего-то недотумкала.

Так что, если хочешь и рыбку съесть, и с девушкой остаться, попробуй следующее: ляг на спину, пусть партнерша примет позу наездницы. Не давай ей двигаться вверх-вниз. Вместо этого пусть она скользит вперед-назад (ей понравится, так как это хорошо стимулирует клитор). Держи руки на ее бедрах. Как только почувствуешь приближение оргазма, останови ее. Со временем ты научишься все дольше предаваться этой эйфорической прелюдии и балансировать на высшей предоргазменной точке наслаждения.



Осторожно!

У тебя на секунду темнеет в глазах

Инсульт стоит четвертым номером в списке главных причин смерти у мужчин старше 55 лет. Распространенные факторы риска — давление выше 140/90 и холестерин выше 200. Но онемение одной стороны тела и временное потемнение в глазах — более заметные признаки; спутанная речь и потеря равновесия уже свидетельствуют о так называемой «кратковременной ишемической атаке». Это мини-инсульт, за которым почти всегда следует полновесная версия. Если ты заметил любой из этих симптомов, иди к врачу безотлагательно.

Осторожно!

Твоя талия — 100 см

Сейчас у тебя, может быть, все в порядке, но ученые из Гарварда пугают тебя эректильной дисфункцией. Их исследования показали, что мужчины с избыточным весом склонны к закупорке сосудов, что в свою очередь весьма плохо отражается на эрекции. Так что купи себе ремень на 80 см и упражняйся до тех пор, пока он не сойдется. И тогда есть надежда, что твой мягкий животик не сообщит мягкость прочим частям тела.

Осторожно!

Мучительная боль, похожая на изжогу

Эти волнообразные приступы боли, длящиеся часами, врачи называют синдромом коронарной недостаточности. Он вызывается сгустками на внутренних стенках коронарных сосудов. Около 30% людей, страдающих от коронарной недостаточности, в течение 6 месяцев получают инфаркт. Бляшка разрастается до такой степени, что когда она отрывается от стенки сосуда, то перекрывает кровоток. В любом случае при боли в груди обращайся к врачу.

Осторожно!

Ты ерзаешь на рабочем кресле

Если, сидя за компьютером, ты меняешь позицию чаще, чем кандидат в депутаты, это свидетельствует о мышечном напряжении в спине. А оно может закончиться жесточайшим приступом радикулита. Ты просиживаешь на своем рабочем месте долгие часы, и мышцы затекают, зажимаются и натягиваются. Есть простой способ подкорректировать позицию спины. Представь себе, что к груди твоей приделана струна, которая тянет грудную клетку немного вверх. При этой позе исчезает напряжение в плечах, шее и нижних отделах спины.

Осторожно!

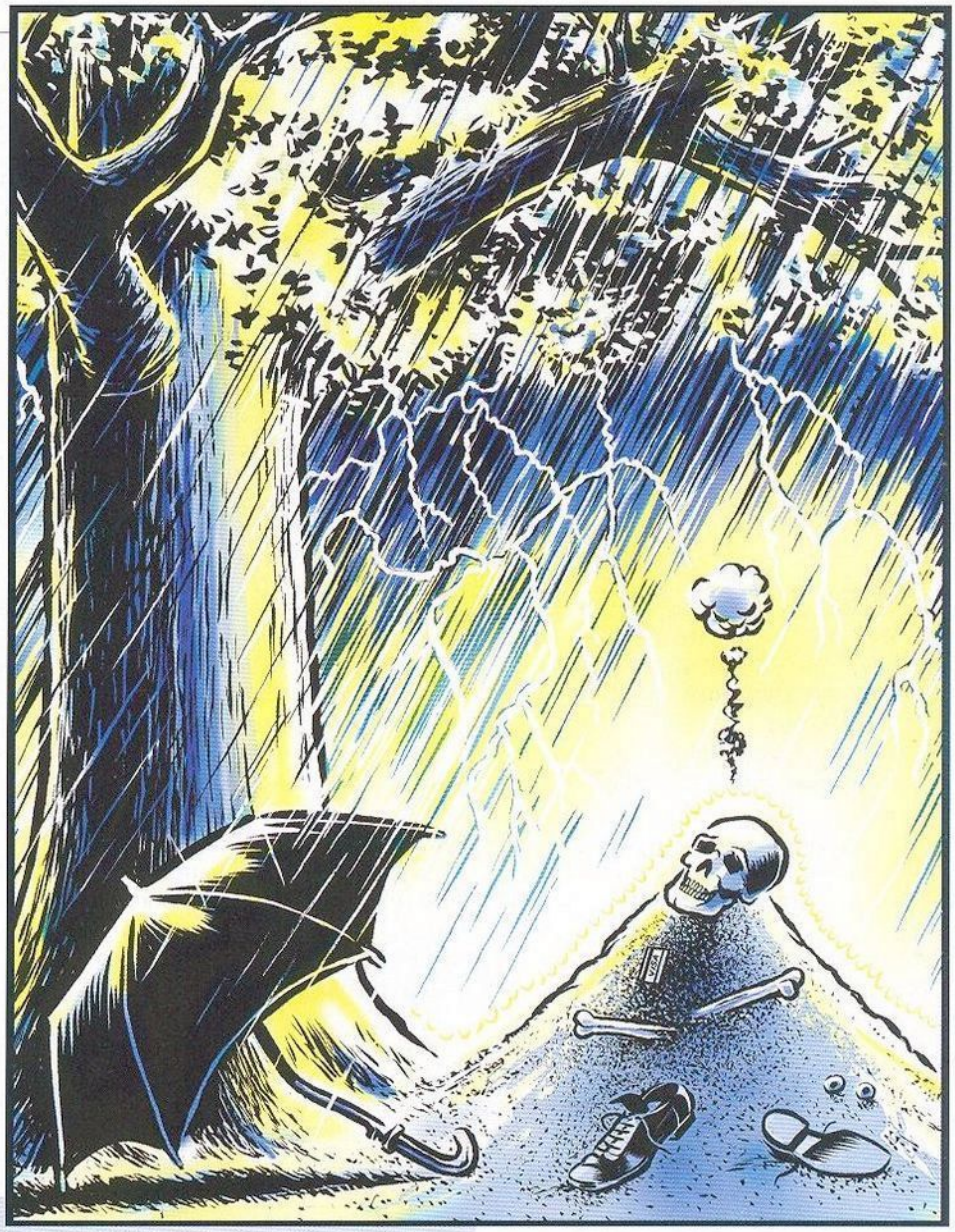
Твой папа сидит на бессолевой диете

Поскольку гипертония средней тяжести обычно не дает явных симптомов, присмотрись к родителям. Увы, высокое давление нередко передается по наследству: одно из исследований показало, что в состоянии стресса взрослые дети гипертоников тоже страдают от приступов высокого давления. Если у тебя давление время от времени поднимается выше чем 140/90, принимайся за себя всерьез. Физические упражнения и диета помогут тебе похудеть, старайся по возможности исключить соль и продукты, содержащие соду, налегай на полезную лососину и пей апельсиновый сок. У тех, кто потребляет много витамина С, давление, как правило, отличается большей стабильностью.

Осторожно!

Ты первый раз слышишь это название

Всегда неприятно потратить деньги на бездарный дешевый фильм, что нередко случается, когда покупаешь кассету вслепую. Не соблазняйся невразумительными названиями типа «Хук слева-3», «Огонь и кровь» или «Мертвецы из гроба», если только эти картины не получили по 9 Оскаров. Вообще старайся брать те фильмы, где снимаются звезды первой величины. И уж во всяком случае название фильма должно быть на слуху.



Осторожно!

В грозу волосы на теле встают дыбом

Вполне вероятно, что в тебя вот-вот попадет молния. Присядь на корточки, не касаясь руками земли, — это снизит опасность пострадать от тока, распространяющегося по почве, если молния ударит неподалеку. Специалисты считают, что, если шарахнуло ближе чем за семь километров, самое время прятаться в помещении с громоотводом. Как определить? Элементарно. После вспышки молнии считай секунды, пока не громыхнет. Дели на три — получишь расстояние до молнии в километрах. Если между вспышкой и громом менее 21 секунды, значит, ты в опасной зоне. То есть надо срочно спасаться. Если крыши над головой не предвидится — найди низинку и ляг на свой рюкзак (изолятор), стараясь не прикасаться конечностями к земле.

Осторожно!

Тоскливо в офисе

Многие из нас не признают однообразие и скуку за желтый сигнал переутомления, полагая, что, если скучно, значит, надо нагрузить себя еще работой. Дополнительные симптомы — постоянная усталость, отсутствие сексуального желания и раздражительность. Чтобы переутомление не превратилось в стресс, подумай о своей работе, но не как обычно — сожалея о том, чего ты не успел, — а с философской точки зрения. Напиши список не зависящих от тебя условий, будь то ограниченный бюджет или ограниченный начальник. Это первый шаг к отрезвлению и к нормальной полноценной жизни.

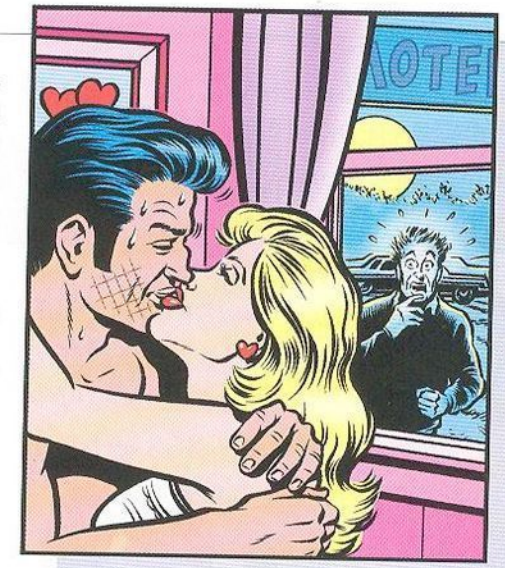
Осторожно!

Она не дает тебе дотрагиваться до груди

Если во время секса твоей женщине не нравятся ласки в области груди, значит, ПМС не за горами. Болезненная чувствительность в груди наряду со всеми прелестями этих дней — головными болями, раздражительностью и прочим — свидетельствует о гормональной перестройке ее организма перед месячными. Заляг на дно

Иллюстрации: Dean Rohrer

и постарайся ее не злить. А наилучшее время для секса у большинства женщин наступает примерно через 15 дней после начала менструации. Тут уж будь всегда готов.



Осторожно!

Она ложится спать слишком рано — или слишком поздно

И то и другое похоже на уклонение от секса. И это тревожный симптом. Значит, у вас что-то не ладится. Во многих случаях потеря сексуального интереса и, как следствие, развал отношений начинаются для женщины с ощущения себя нежеланной. Чтобы сделать шаг навстречу, попроси ее назвать 10 твоих действий за последнее время, которые доставили ей удовольствие. И немедленно повтори одно из них. Даже если для этого надо подстричь ногти.

Осторожно!

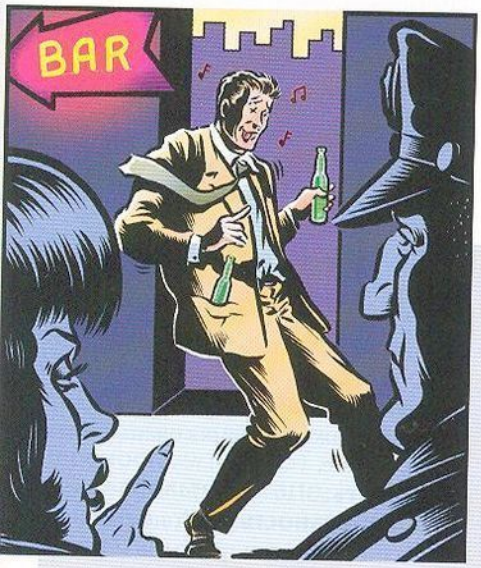
Ты дважды за ночь ходил по малой нужде

Прерывистая струя при мочеиспускании или частые к нему позывы — признаки аденомы простаты (доброкачественное новообразование предстательной железы). Если признаки нарастают, дело может кончиться воспалением мочевыводящих путей или повреждением мочевого пузыря. Профилактика? Ешь побольше фруктов. Содержащиеся в них сахара борются с избытком фосфатов в организме. Высокий уровень фосфатов может привести к раку простаты.

Осторожно!

Небо зеленеет, солнышко блестит

Ну и небо у них в Оклахоме! Поздравляем тебя — это торнадо в сени к нам летит. Еще признаки: повышается температура воздуха, темные тучи на горизонте, дождик с одной стороны, град с другой. Скорость торнадо может превышать 100 км/час, так что, если ты на шоссе — съезжай на обочину, а если в городе — бросай машину и иди в дом. Избегай сквозных укрытий — как раз в таких тоннелях торнадо набирает наивысшую скорость. Оказавшись внутри дома, ложись на пол, пригнись, уткнув лицо в колени (в свои, а не в ее), руки положи за шею, а голову наклони.



Осторожно!

Твоя левая подошва снашивается быстрее правой

Возможно, это означает, что у тебя разная длина ног, что может привести к множеству проблем, особенно к боли в спине и сложностям при выборе штанов. Если у тебя не было травмы, отнеси свои ботинки в мастерскую ортопедической обуви. Иногда простой супинатор может уберечь тебя от заболевания. Если ступни, ноги или спина часто болят — обратись к врачу.

Осторожно!

Ты только что купил себе новые очки, а видишь в них плохо

В норме рецепт на очки не требуется менять чаще чем раз в два года. Если ты в новых очках не видишь так четко, как бы хотел, возможны два варианта. Либо мастера-оптики, вставляя стекла, что-то напутали с межцентровым расстоянием. Либо врач, выписывавший рецепт, не заметил, что тебе грозит глаукома — заболевание, при котором из-за повышающегося внутриглазного давление глазной перв начинает давать сбои и зрение не фокусируется. В запущенных формах это может привести к слепоте или потере периферического зрения.

Осторожно!

Руки дрожат на первой тренировке после перерыва

Если ты не был в качалке пару месяцев, то дрожание рук объясняется просто: мышцы устали и сигнализируют об этом. Еще один подход — и тебя попросту вырвет. Все, кто вынужден был прервать занятия на некоторое время, отмечали эксперты, в первый день после перерыва не могут удержать в руках шариковую ручку. Остановись, когда почувствуешь подрагивание, выпей стакан укрепляющего спортивного напитка. Во время очередного визита в спортзал побольше отдыхай между упражнениями.

Осторожно!

Ты говоришь своему другу: «Ты слушаешь полный отстой, жена твоя уродина и галстук твой — фуфло»

Алкоголь подавляет центральную нервную систему. Так что, выпивая, ты ухудшаешь все свои показатели — способность мыслить здраво, координацию движений, сексуальные возможности. А когда перепиваешь — летит к чертям и твое настроение. Черной меланхолией страдает большинство мужчин при концентрации в крови алкоголя выше 0,08%. В переводе на выпивку это примерно 150 граммов крепкого спиртного напитка в течение двух часов. MH

Под дых!

Lacalut

Псык-псык, и ты готов к поцелую. Но не обольщайся. Все освежающие компоненты довольно быстро проглатываются вместе со слюной. И ты начинаешь пахнуть тем, чем и пах.

Ядреность: 8 из 10 (эксперт — Илья).

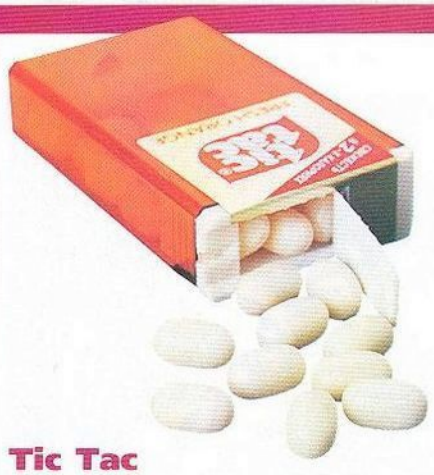
Целовабельность: 5/10, мятно-ментолово, но довольно резко (экперт — Света).

Rondo

Облегчает понимание. Но не сильно и недолго. И это понятно. В перечне ингредиентов — сплошные химикаты-ароматизаторы.

Ядреность: 2/10 (Паша).

Целовабельность: 6/10 (пока таблетка во рту), лимонно-мятно и довольно естественно (Света).



Tic Tac

Основное неудобство в этих 2 ккал в одном драже — гремят очень громко в кармане.

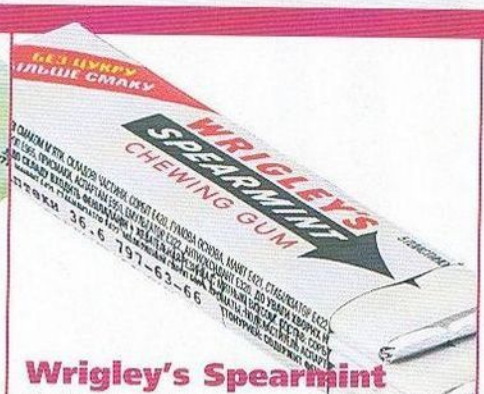
Ядреность: 3/10 (Саня).

Целовабельность: 9/10, нежно-апельсиново, почти интимно (Света).

Идею эксперимента мужская половина нашей редакции восприняла с большим аппетитом. Во-первых, потому что все это грузино-итальяно-французо-китайско-тайское изобилие ну очень вкусно пахло. А во-вторых, потому что на десерт был предусмотрен поцелуй от Светы — героической представительницы прекрасной половины нашей редакции. Ничего личного, естественно. Чисто научный тест: какова степень твоей целовабельности после всех этих чесноков-луков-карри-пива, шлейф от которых ты пытаешься уничтожить, используя всяческие таблетки-спреи-пастилки-жвачки. Результат — как на духу.

Fisherman's Friend

Моряки — народ бывалый, просоленный и т.д. Ну и пастилки антизапаховые для них соответствующие. Продирает до мозга костей.
Ядреность: 9/10 (Влад).
Целовабельность: 3/10, уж очень забористы эти перечная мята+ментол (Света).



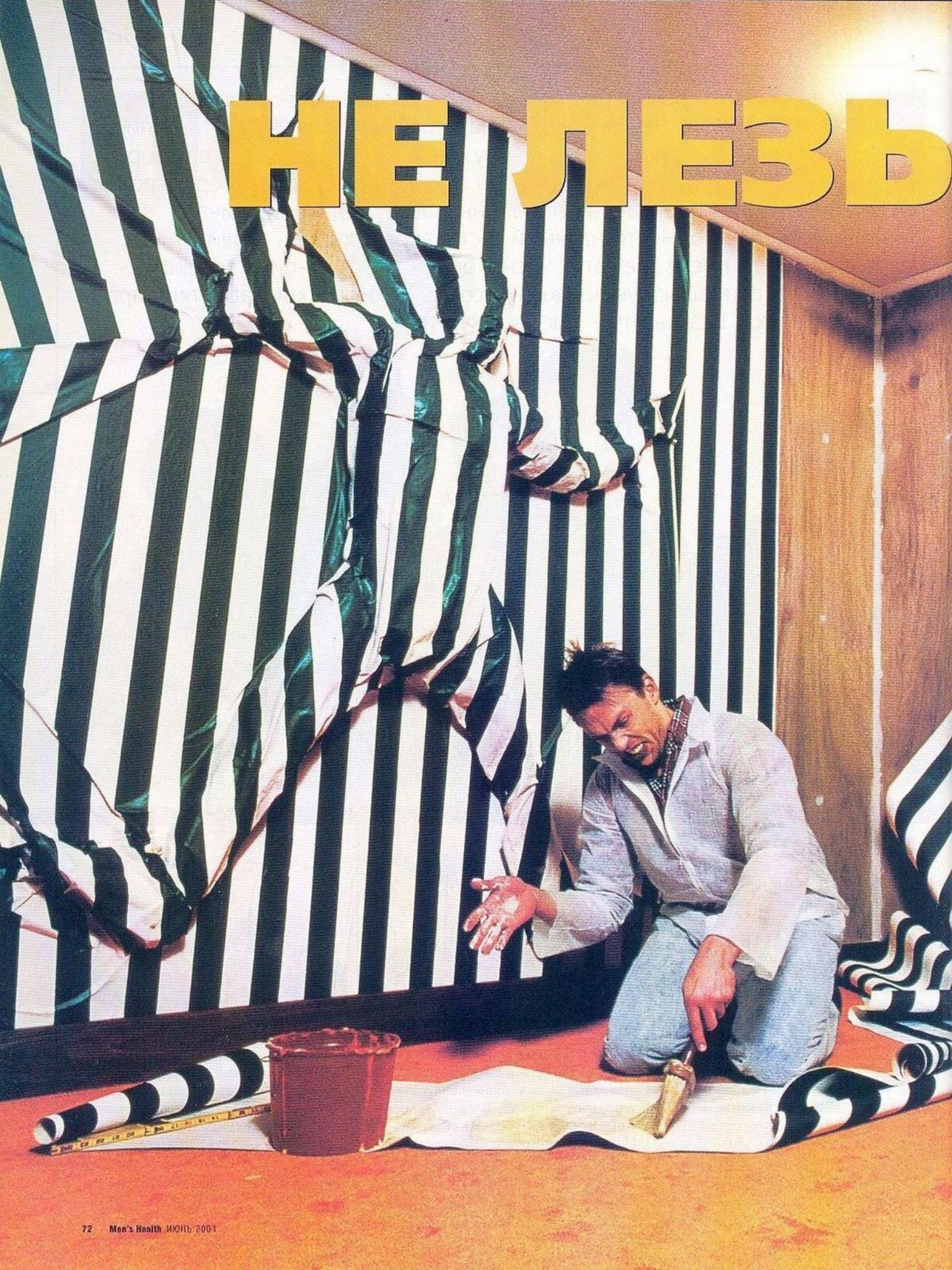
Wrigley's Spearmint

Одной пластинки явно недостаточно. Но если удвоить, а лучше утроить дозу — результат вполне удовлетворительный.
Ядреность: 4/10 (Саша).
Целовабельность: 8/10, сладко, хоть и без сахара + ненавязчивая перечная мята, как и указано на упаковке (Света).

Антиполицай

Компоненты — вполне натуральные (кроме загадочных патентованных добавок). Просить инспекторов ГИБДД обнюхивать нас мы не стали.
Ядреность: 5/10 (Денис).
Целовабельновть: 7/10 для любительниц легкой гаммы солода и эвкалипта, 2/7 для нелюбительниц (Света, многострадальная).

НЕ ЛЕЗЬ



НА СТЕНУ

(не вооружившись нашими советами)

43 способа лишний раз не материться

Хочешь железный совет насчет семейного счастья? Даже если ты не выгуляешь собаку. Проспишь на диване все выходные. Обзовешь ее маму интриганкой. Сядешь на диету из воблы с пивом. Намертво забудешь дату вашей свадьбы. Высморкаешься в ее шарфик от «Гермеса». И даже если к вам домой придет счет за сорокачасовой телефонный секс с Бразилией. Твоя женщина все равно никогда от тебя не уйдет. Не такая она дура. Ведь ты умеешь грандиозно... ▶▶▶

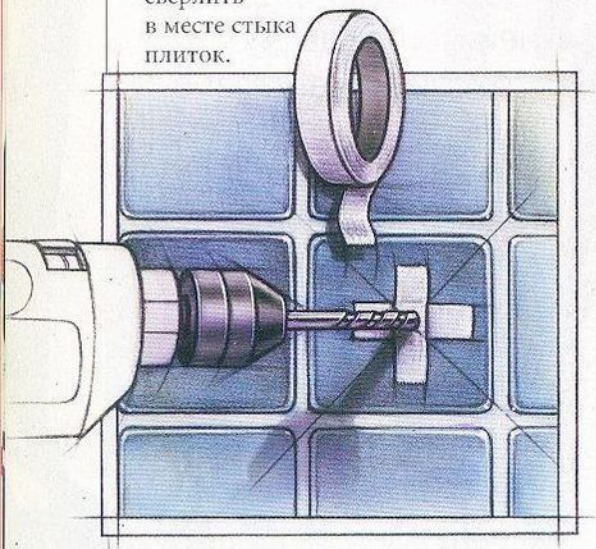
Автор: Данила Маслов

▶▶▶...делать дырки

1 Чтобы во время сверления пыль не летела в нос и глаза, надень поверх сверла на край дрели обрезанный до 4-х сантиметров в высоту стаканчик от йогурта. Вся мелкая мерзость будет попадать в эту ловушку.

2 Если ты сверлишь кирпичную стену, будь готов к тому, что красная кирпичная пыль безнадежно изгадит все вокруг. Поэтому заранее наклей на стену снизу от места работ полиэтиленовую пленку и подстели что-нибудь на пол.

3 Если собираешься делать дырку в кафеле, прилепи сперва на выбранное место клейкую ленту крест-накрест (см. рис.). Это уменьшит риск того, что сверло соскользнет и плитка треснет. Хотя все равно надежнее сверлить в месте стыка плиток.



4 Если на дрели нет специального крепления для ключа, лучше всего будет прилепить его пластырем на провод — неподалеку от штекера.

5 Если штукатурка на стене некачественная и имеет тенденцию отваливаться кусками, сверли, подложив под сверло тонкую дощечку. Сверло точно и аккуратно войдет в стену сквозь деревянный тоннель.

6 Если дырка оказалась недостаточно глубокой и дюбель торчит наружу, не надо пытаться вогнать его туда молотком. Обрежь острым лезвием выступающий конец.

7 Нужно вытащить дюбель наружу? Самый простой способ — принести из кухни штопор и извлечь с его помощью дюбель, как пробку из бутылки.

...лакировать и красить

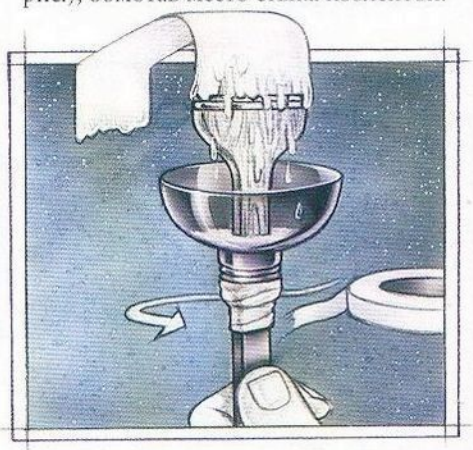
8 Перед началом покраски все, что красить не следует, нужно закрыть пластиком или бумагой. Больше всего хлопот доставляют всевозможные плинтусы, трубы, ручки и прочие сложные фигуры. Чтобы закрыть их просто и надежно — мочи в воде старые газеты и залепляй ими рельефные объекты. После высыхания газета плотно пристанет к поверхности, повторив ее форму. Предохраняет хорошо, удаляется — элементарно.

9 Перед тем как красить, обмотай ручку кисти клейкой лентой. Когда моешь кисть, удаляй и ленту. Кисть сохранит пристойный вид и на следующую покраску.

10 Верх банки с краской можно обвить куском фольги так, чтобы край фольги высоко поднимался над банкой. Тогда на самой емкости не будет потеков и ты сможешь брать ее, не пачкая рук.

11 Чтобы не пачкать банку с краской, прилепи изолентой поверх банки кусок толстой проволоки (см. рис.). Об эту перемычку удобно будет смазывать излишки краски с кисти.

12 Когда ты поднимаешь руку с кисточкой, краска начинает стекать тебе в рукава, на лицо и на голову. Этого можно избежать, если приделать к кисти обрезанное горлышко большой пластиковой бутылки (см. рис.), обмотав место стыка изолентой.



13 Если ты наклаладывал слишком густой слой краски, на окрашенной поверхности могут появиться капли и подтеки. Чтобы выровнять их, оближи палец и разотри им утолщения на краске. (Одна капля — один палец. Если капель много — придется мыть руки после каждого десятка.)

14 Щетинки от кисти и прочие инородные тела, прилепившиеся к свежей краске, легко удалять при помощи клейкой ленты.

15 Закончил работу, а лака или краски в банке еще предостаточно? Они долго не высохнут, если поставить банку на полку вверх ногами. (Только убедись предварительно, что крышка действительно плотно закрыта!)

16 Если кисть после мытья и сушки все еще выглядит слипшейся, попробуй вымыть ее шампунем, а потом тщательно прополоскать уксусом.

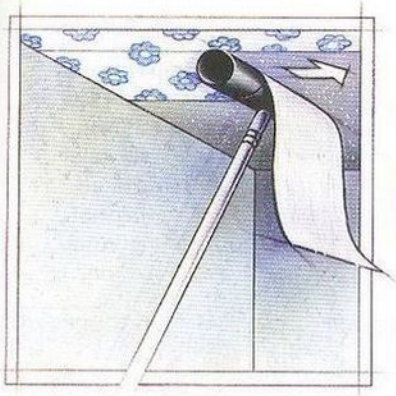
17 Сколько ты ни проветриваешь комнату, входить туда без противогаза все еще противно? Насыпь в плоскую тарелку соли и поставь в вонючее помещение. Запах исчезнет быстрее.

...клеить обои

18 Если добавить в обойный клей немного пищевого красителя, ты легко заметишь плохо промазанные места на готовых к поклейке обоях.

Фото: Joseph Pluchino. Иллюстрации: Andreas Haerlin c/o Schoenhals

19 На потолок обои клеить тяжелее всего. Но процесс становится гораздо менее проблематичным, если воспользоваться при этом большим валиком на длинной ручке (см. рис.). Если тот валик, который остался у тебя после покраски, слишком маленький или не очень чистый, можно просто взять картонный рулон от бумажных полотенец, сделать в нем отверстие и засунуть туда длинную палку, обмотав место крепления изолентой. Такой валик, конечно, не будет вращаться, но тебе это сейчас и необязательно.



20 Самое сложное — это приклеить полосы обоев за батареями. Профессионалы в этих случаях подвешивают на нижний край обоев утяжелители (например, металлические прищепки для штор) — тогда полоса обоев легко проскальзывает в узкое пространство.

...шпаклевать

21 Если ты работаешь со строительным гипсом, важно, чтобы инструменты (особенно шпатель) были чистыми — иначе, из-за остатков сухого гипса, он начинает быстро засыхать и превращаться в неопрятные комки.

22 Заделывать строительным гипсом дырки — занятие несложное. Плохо, что чертов гипс сохнет слишком быстро и стынет уже в тазике. Проблему можно решить, подлив в емкость с гипсом уксус, — смесь будет застывать медленнее. Если же тебе не хочется два часа держать пальцем присобаченный к стене барельефчик, добавь в гипс немного соли. Схватится быстрее.

23 Чтобы не зашкурivать заштукатуренную дырку, лучше сразу заровнять ее мокрой кисточкой.

24 Если дырка на стене слишком большая, не стоит забивать ее гипсом целиком — он может выпасть. Лучше сперва заделать ее куском дерева.

...пилить

25 Если ты хочешь аккуратно распилить доску, необходимо обклеить край на месте распила широкой клейкой лентой или сделать на нем надрез острым ножом. Меньше будет риска, что дерево расщепится.

26 Чем сильнее ты двигаешь пилой, тем лучше пилится дерево. Но учти, что обычная пила режет дерево, только когда ты двигаешь ее вперед. Когда ты тянешь ее на себя, тебе требуется не столько сила, сколько темп.

...забивать гвозди

27 Забивать гвозди в дерево — это всегда риск того, что оно даст трещину. Чтобы избежать этого, постучи предварительно молотком по острию гвоздя — затупленный гвоздь не будет раскалывать дерево. ▶▶▶

"Борьба с грибком" новый вид спорта?

Наконец и у нас стало принято ходить в спортивные клубы. И не важно, что в ряде случаев аргументом в пользу их посещения служат не собственно желание быть лучше, а мода и престиж. Главное — результат: хорошая физическая форма, прилив жизненных сил и здоровья.

Правда, оздоровительные центры не всегда приносят пользу, но в этом мы сами виноваты: решили почему-то, чем дороже место, тем меньше внимания можно уделять гигиене. Зря, грибку все равно, где находиться — в государственном учреждении или в частном клубе; главное, чтобы было тепло и влажно. Безусловно, чем круче, как говорится, место, тем меньше вероятность подцепить там грибковую заразу, но исключать такую возможность нельзя никогда. Плывущий рядом милейший человек или силач, поднимающий тяжеленную штангу, могут и не знать, что у них на ногтях грибок (на начальной стадии его распознать не просто), но тем не менее они распространяют инфекцию. Вы заражаетесь, приносите грибок домой, и пошло-поехало — семейная эпидемия. Начинается все с того, что ноготь или ногти, обычно на стопах, мутнеют, затем приобретают желто-коричневый цвет и деформируются.

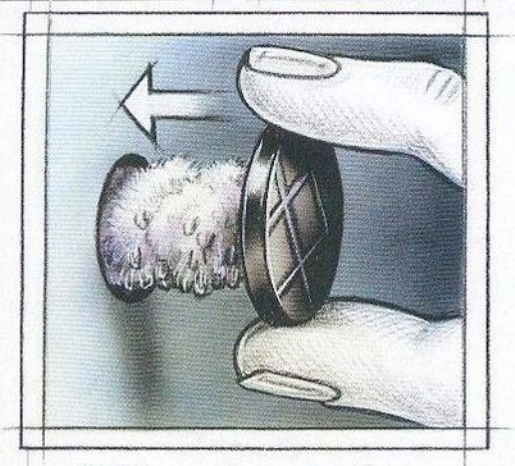
Если вы раньше вообще ничего не знали о том, что представляет собой грибковая инфекция, начну с вещей элементарных. Подцепить ее проще всего весной, когда иммунитет ослаблен. Сам по себе грибок никогда не проходит и со временем только прогрессирует: поражает здоровые ногти и кожу стоп.

Теперь перейдем к вопросу лечения. Здесь один вердикт — только к врачу. Самостоятельно победить грибок ногтей с помощью мазей, лаков и кремов (пусть даже они сулят полное выздоровление и стоят бешеных денег) вам не удастся. Дерматологи и микологи говорят, что все дороги в итоге ведут "грибников" к ним, потому что только они могут назначить правильное лечение. И не надо думать, что врачи практикуют лишь удаление пораженных ногтей — такие зверские методы в прошлом. Сейчас особенно популярна такая эффективная методика, как пульс-терапия — лечение с перерывами (неделю пьете лекарство, три отдыхаете); этот способ является наиболее безопасным. В то же время такие "лекарственные каникулы" дают возможность отдохнуть организму, но не грибку: накапливаясь в ногте и коже под ним, препарат все время борется с инфекцией. Процент излечения с помощью пульс-терапии составляет около 90%, а если вы пойдете к специалисту сразу, заметив первые недобрые перемены, то победа над грибком обеспечена. Кстати, первую консультацию врача сейчас можно получить даже по телефону "горячей линии" Национальной Академии Микологии": (095) 105-00-90, с 10 до 22 часов (без выходных).

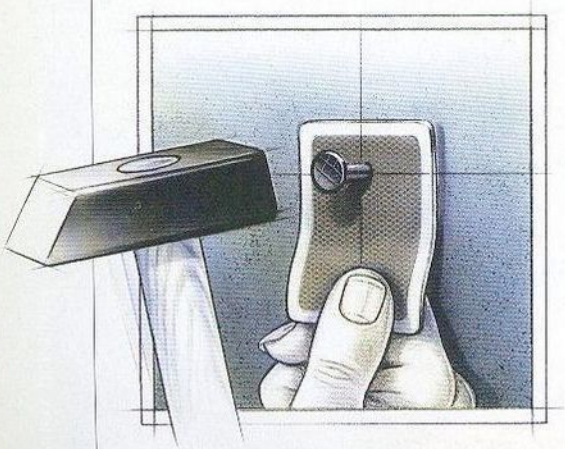
И еще, если вы обнаружили у себя грибок, уважайте своих коллег по спортивному клубу, вылечитесь, а потом уже наверстаете упущенное.

На правах рекламы

28 В каждом уважающем себя доме имеется гвоздь, который то и дело выпадает из стены (иногда на этих гвоздях висят довольно увесистые предметы). Ты, однако, имеешь право отказаться от этой древней традиции и укрепить разболтавшийся гвоздь при помощи ваты и строительного гипса (см. рис.).



29 Иногда приходится вбивать гвозди в деликатные поверхности, которые ни в коем случае нельзя поцарапать. Не стоит мучиться с теми минимолотками, которые нужно держать кончиками пальцев и которые тюкают по чему попало, только не по гвоздю. Возьми обычный тяжелый молоток, а чтобы обезопасить поверхность, подложи под гвоздь старую игральную карту (см. рис.). Или просто кусочек картона. Потом ты легко его оборвешь.



30 Если тебе хочется замаскировать головку гвоздя на дереве, сперва срежь острым ножом кусочек шпона с того места, куда собираешься вогнать гвоздь. Шляпка утопится в получившемся отверстии. Потом приклей сверху срезанный шпон.

...избавляться от ремонтной нервотрепки

31 Молоток, который то и дело слетает с ручки, — это убийственный инструмент. Чтобы не рисковать своей головой, положи его на ночь в воду. Дерево разбухнет и молоток станет держаться лучше.

32 Инструменты не станут ржаветь, если положить в ящик с ними несколько кусков древесного угля. Он будет впитывать влагу.

33 Если ты разбираешь или собираешь что-нибудь, состоящее из очень мелких и все время укатывающихся незнамо куда болтиков, гаечек и колесиков, разложи все эти причиндалы на куске клейкой ленты. Теперь они никуда от тебя не денутся.

34 Шуруп легче войдет в дюбель, если капнуть сперва на его кончик маслом.

35 Свежая вмятина на дереве? Положи мокрую тряпку в морозилку, потом пристрой ее на вмятину и прижми чем-нибудь тяжелым. Дерево набухнет и поднимется.

36 Нужно протянуть кабель через длинную трубу? Привяжи нейлоновую нитку к маленькому шарику пенопласта, потом засунуть пенопласт в трубу и подуй на него с силой так, чтобы он вылетел с противоположной стороны. Далее все просто: к нейлоновой нитке привяжи веревку, протащи ее сквозь трубу, и теперь, уже к веревке, можно цеплять и тяжелый кабель.

37 Под ногти залезает всякая гадость, которую потом ничем не отмоешь? Перед работой вонзи ногти в кусок мыла — образуется защитный мыльный слой, который не даст грязи забиться под ногти, а затем легко смоется.

38 Наклеенная ткань собирается морщинками? Прогладь неровный участок утюгом — клей размягчится, и, пока он не начнет застывать заново, ты успеешь исправить дефект.

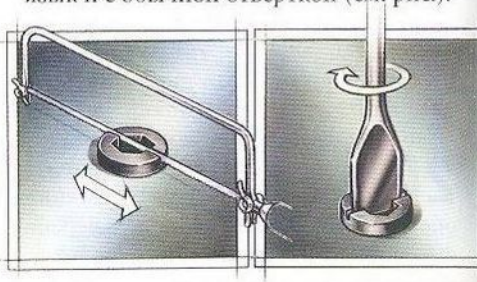
...обходиться без кучи лишних инструментов

39 Наточить нож можно и на непокрытом глазурью крае донышка фарфоровой тарелки.

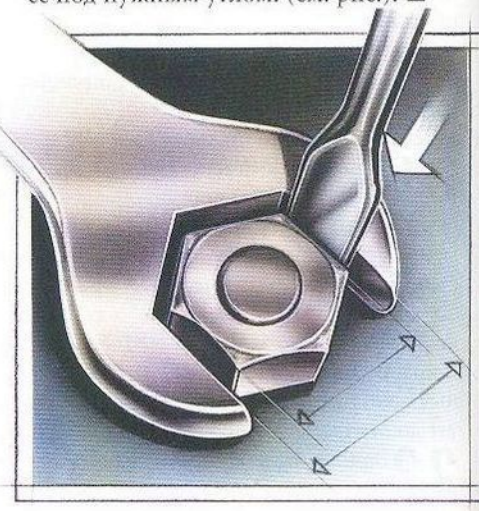
40 Гайка никак не желает откручиваться? Попробуй полить ее сперва кипятком, а потом маслом.

41 Ржавчину внутри прикипевшей гайки можно удалить, облив ее кока-колой.

42 Некоторые болты отворачиваются специальными ключами (часто на таких болтах держится сборная мебель из магазинов IKEA). Если ключ куда-то подевался, можно сделать ножовкой по металлу насечку поперек головки — теперь болт найдет общий язык и с обычной отверткой (см. рис.).



43 Если у тебя нет под рукой ключа нужного размера, незачем идти по соседям. Достаточно подсунуть между гайкой и ключом отвертку, поставив ее под нужным углом. (см. рис.). MH



создан быть первым

Новый "Форд Мондео". Автомобиль, устанавливающий новые стандарты. Он оборудован уникальной Интеллектуальной Системой Безопасности (IPS). К электронному мозгу автомобиля подключена целая сеть датчиков, расположенных в различных частях кузова и салона. Система постоянно анализирует положение водителя и пассажиров, контролирует дорожную ситуацию и держит наготове целый арсенал самых совершенных средств безопасности, готовых сработать за считанные миллисекунды. Кроме этого, новый "Мондео" оборудован увеличенными дисковыми тормозами – такими, что из-за них нам пришлось увеличить колесные диски, – и системой распределения тормозных усилий (EBD), которая значительно сокращает тормозной путь. При скорости 100 км/ч новому "Мондео" для полной остановки требуется всего 38 метров!

Насладитесь комфортабельным салоном, необычайно просторным, удобным и поистине роскошным. Это не обычный легковой автомобиль – скорее, это лимузин. Это совершенство.

Новый "Форд Мондео". Создан быть первым.

новый ford**mondeo**

Ford

Товар сертифицирован

www.mondeo.ford.ru

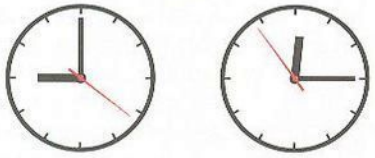
Мы чуть было не предложили ей сыграть на деньги...

Информация к раздеванию

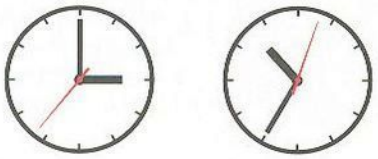
Ты знаешь, что сексуальные игры — прекрасный способ улучшить и разнообразить свою личную жизнь? Знаешь, конечно, — не маленький. Просто иногда можно мозги сломать, размышляя, во что бы такое поиграть, а в голову ничего не приходит. Попробуй воспользоваться игрой, которую мы тут специально для тебя в поте лица изобрели.

Правила простые: отдаешь этот тест своей женщине, она задает тебе по очереди вопросы и тут же проверяет твою сексуальную грамотность. На странице правильных ответов. Если ответил верно, она снимает с себя какую-нибудь часть одежды. Не угадал — надевает. По окончании тестирования она, по идее, должна оказаться совершенно готовой к немедленному улучшению и разнообразию вашей личной жизни. (Если все же окажется, что дама сидит перед тобой в ушанке и ватнике — не падай духом. Просто пройди этот же тест во второй раз. Или в третий. Заодно запомнишь массу небесполезных фактов.)

1. В какое время твой уровень тестостерона наиболее высок?



А. В 9.00 Б. В 12.15



В. В 15.00 Г. В 22.35

2. В какой позиции наиболее успешно стимулируется точка G?

А. Миссионерской ☐
Б. «Догги-стайл» ☐
В. Миссионерской и лежа на боку ☐
Г. Во время орального секса ☐
Д. Мужчина на животе, женщина сверху ☐

3. Средняя длина клитора составляет...

А. 0,5 см ☐
Б. 1 см ☐
В. 3–4 см ☐
Г. 7–8 см ☐

А Б В Г

4. Пять из этих продуктов могут обеспечить тебе долгую и здоровую сексуальную жизнь.

☐ Сыр ☐ Апельсины ☐ Белый хлеб ☐ Бананы ☐ Красное вино

☐ Шоколад ☐ Морковь ☐ Лук ☐ Сельдерей ☐ Капуста

5. Самая распространенная женская сексуальная фантазия это...

А. Секс с женщиной ☐
Б. Секс с двумя мужчинами одновременно ☐
В. Секс со своим партнером — нынешним или бывшим ☐
Г. Секс с насилующим ее снежным человеком, немного похожим на Кевина Костнера ☐

6. Как женщина может отреагировать на проглоченную сперму?

А. У нее может заболеть живот ☐
Б. У нее может заболеть горло ☐
В. У нее может начаться аллергия ☐
Г. Все вышеперечисленное ☐

7. Какой цвет, с точки зрения сексологов, способен провоцировать половое возбуждение?

А. Красный ☐ Б. Бежевый ☐

В. Зеленый ☐ Г. Синий ☐

8. В какое время женщины наиболее сексуально возбудимы?

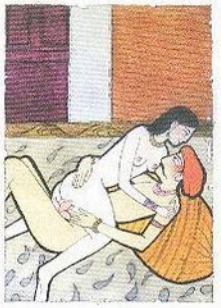
А. Когда луна убывает ☐
Б. Когда луна прибывает ☐
В. В полнолуние ☐
Г. Когда в меховые магазины поступает новая коллекция ☐

9. Какой из этих продуктов может придать твоей сперме сладковатый привкус?

А. Шоколад ☐
Б. Мороженое ☐
В. Лимон ☐
Г. Жевательная резинка ☐

10. Что такое «гимен»?

А. Период женского гормонального цикла, наиболее благоприятный для зачатия ☐
Б. Девственная плева ☐
В. Сексуальная поза, описанная в «Камасутре» ☐
Г. Постоянно повторяющийся припев в государственном гимне ☐



11. Что такое куннилингус?

А. Гинекологический инструмент ☐
Б. Оральный секс с женщиной ☐
В. Боевая ладья викингов ☐
Г. Вибратор с оригинальными насадками ☐

12. Какой параметр мужского пениса, согласно опросам женщин, наиболее способен повлиять на ощущения партнерши во время секса?

А. Длина ☐
Б. Диаметр ☐
В. Угол подъема ☐
Г. Цвет ☐

13. Какая из этих поз наиболее удобна в следующих местах?

А Б В Г

1. В офисе ☐
2. В воде ☐
3. В туалете самолета ☐
4. В машине ☐

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. Ответ А. Утром твои половые и репродукционные возможности несколько выше, чем вечером. Так что утренний секс — вещь довольно осмысленная.

2. Ответ Б. Точка G — плотное скопление нервных окончаний, расположена на передней стенке вагины примерно на высоте одной ее трети. Именно в указанной позе наиболее высок шанс воздействовать на нее напрямую.

3. Ответ В. У клитора, как у айсберга, большая часть скрывается в глубине — наружу выступает лишь маленький кончик. Но любые вибрации, например от твоего языка, воздействуют на весь клитор.

4. Апельсины обеспечат тебе высокий уровень витамина С, необходимого для полноценного снабжения пениса кровью. Сыр содержит цинк, способствующий выработке спермы. Красное вино стимулирует лимбическую систему мозга, ответственную за физиологические реакции. Шоколад содержит антистрессовый минерал магний, который поможет тебе отвлечься от любых посторонних переживаний и сконцентрироваться на процессе. Сельдерей — один из древнейших известных афродизиаков — помогает тебе вырабатывать гормон андростерон, усиливающий половое влечение.

5. Ответ В. Статистические опросы свидетельствуют: при мастурбации женщины чаще всего рисуют в воображении образ того мужчины, с которыми они уже имели секс в реальности.

6. Ответ Г. Аллергия и боли в животе как реакция на сперму партнера — довольно редкая вещь. А вот подхватить инфекцию на гланды она может очень даже просто — если у тебя идет какой-либо воспалительный процесс типа уретрита или цистита.

7. Ответ А. Чем ярче и насыщенней цвет, тем большим раздражителем он является. В том числе и сексуальным.

8. Ответ В. Тело человека на 70% состоит из воды, на которую луна влияет так же, как на все прочие жидкости типа морей и океанов. Характер этого влияния пока недостаточно изучен, но известно, что в полнолуние на планете совершается наибольшее количество половых актов. И еще сумасшедшие в это время ведут себя особенно нервно.

9. Ответ В. Любые кислые фрукты делают твою сперму немного слаще.

10. Ответ Б. Самое распространенное мужское заблуждение — это то, что первый раз будет обязательно с болью и кровью. Необязательно. Некоторые женщины обладают с рождения только зачатками гимена, поэтому его разрыва при половом акте не происходит. Гимен также может оказаться чрезвычайно эластичным — в этом случае его окончательный разрыв происходит только с рождением первого ребенка (гимен вовсе не предохраняет от беременности). А еще небольшая часть женщин обладает настолько плотным гименом, что для его удаления никаких человеческих сил не хватает — в этом случае для того, чтобы начать половую жизнь, девушке приходится обращаться за помощью к хирургам.

11. Ответ Б. Занимаясь куннилингусом, не концентрируй все свое внимание исключительно на клиторе. По обеим сторонам от клитора, на расстоянии примерно полусантиметра от него, имеются две точки, стимуляция которых быстрее приведет к успеху.

12. Ответ Б. Согласно опросам, проведенным журналом «Космополитен», широкий и короткий пенис для женщин предпочтительнее длинного, но тонкого. Дело в том, что нервные окончания в женском влагалище расположены непосредственно рядом со входом в него — поэтому длина пениса тут почти не играет никакой роли. Угол же подъема легко корректируется выбором подходящей сексуальной позиции.

13. Ответ А-3, Б-2, В-1, Г-4.

14. Ответ Г. Клитор — это маленький пенис. Для его стимуляции недостаточно простого прикосновения — требуется движение.

15. Ответ 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Д, 5-Е, 6-Б.

16. Ответ А. В чайной ложке спермы — 7 ккал. В эмэндэмсине — всего 3 ккал.

17. Ответ Б. Да, негусто… Но этот процент увеличится вдвое, если включить сюда тех женщин, которые достигают оргазма во время акта, если партнер одновременно стимулирует их клитор.

18. Ответ В. Представь себе женскую грудь в виде часового циферблата. Время с девяти до трех часов — это сплошная эрогенная зона. Что касается сосков, то у многих женщин они вообще почти лишены чувствительности. MH

18. Какая область женской груди наиболее чувствительна?

17. Процент женщин, достигающих оргазма во время полового акта...

А. 75% ..... □
Б. 30% ..... □
В. 15% ..... □
Г. 0% ..... □

16. Где больше калорий, в чайной ложке спермы или в одной конфете M & M's?

А. В сперме ..... □
Б. В конфете ..... □

15. Определи, каким сексуальным извращениям соответствует каждое название.

1. Дендрофилия □ 2. Формикофилия □
3. Аутофагия □ 4. Агальматофилия □
5. Окулолингус □ 6. Ретифизм □

14. Больше всего женщинам нравится, когда во время секса их клитор...

А. Крепко прижимают □
Б. Снегка теребят пальцем □
В. Стимулируют головкой пениса □
Г. Варианты Б и В □
Д. Оставляют, наконец, в покое □

А. Возбуждение от надетых, поглаживающих по гениталиям
Б. Возбуждение от обуви
В. Неудержимое желание заняться сексом с деревом
Г. Возбуждение при поглаживании частей собственного тела (своей собственной кожи)
Д. Возбуждение при виде статуй или манекенов
Е. Возбуждение при обтягивании плавных частей лок пластика

Фото: Michael Edwards, East News

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон/факс (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.

XL

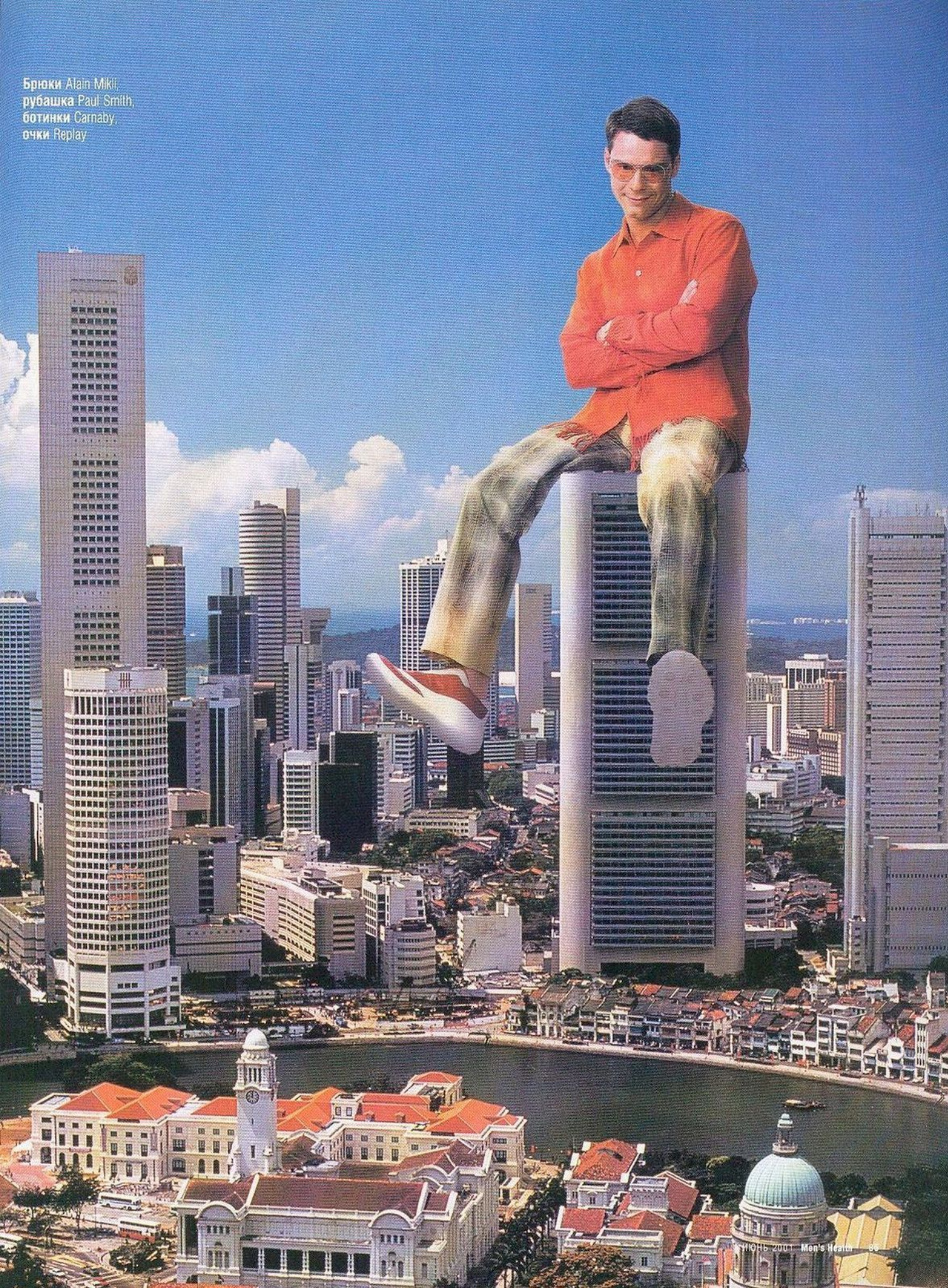
**Небоскребы, небоскребы...
В мегаполисе так легко затеряться.
Но только не тому, кто растет над собой
и развивает вкус.
Стань заметнее в большом городе.**

Фото: Эдуард Басилия, East News
Модели: Сергей С., Сергей Б./President
Стиль: Павел Сокольский
Визажист: Юлия Бунякова

Слева:
Брюки Timberland,
майка Helly Hansen,
кеды Convers

Справа:
Брюки Morgan,
куртка TJ Collection,
ботинки Bruno Magli,
очки Dolce & Gabanna

Брюки Matinique,
рубашка Paul Smith,
куртка TJ Collection,
ремень TJ Collection,
ботинки Gregory


Брюки Alain Mikli,
рубашка Paul Smith,
ботинки Carnaby,
очки Replay

Костюм Helmut Lang,
трикотаж Gregory,
зонт Jean-Paul Gaultier

Брюки Morgan,
майка Ermenegildo Zegna,
панама Helly Hansen,
ботинки TJ Collection

Остеопороз? Аста ла виста, бейби!

Переломный момент

Автор: Тедди Йель

Пересчитай себе кости

Крепкие мышцы — это хорошо. Но крепкие кости еще ценнее. Потому что именно они — настоящая надежда и опора твоего тела. Человеческий скелет — это вещь, вызывающая приступы параноидальной зависти у любого инженера-конструктора. Больше двухсот различных костей и косточек работают с такой слаженностью, какая не снилась пока ни одному искусственному механизму. Все детали идеально подогнаны друг к другу, способны выносить колоссальную нагрузку и не терять при этом подвижности. А запас прочности — как в танке: костяк способен вынести постоянную нагрузку, в двадцать раз превышающую вес человека.

А, например, на твою берцовую кость, поставленную стоймя, можно было бы водрузить легковой автомобиль — и ничего. Не раскрошилась бы.

Состав

Примерно на треть кость состоит из белка. А остальное — кальций и другие микроэлементы, в том числе фосфор, магний и калий. Все это не закрепляется в кости навечно, а постоянно расходуется и восполняется вместе с пищей. Специальные клетки следят за тем, чтобы все необходимые вещества направлялись туда, где в них на данный момент есть наибольшая потребность. Эти умные клетки даже определяют степень нагрузки на ту или иную деталь и дополнительно укрепляют те части скелета, которые в этом нуждаются. И даже наращивают их. Известно, например, что у бегунов на длинные дистанции утолщена и увеличена передняя сторона берцовых костей. А у женщин, которые никак не могут поверить, что их ножка доросла до сорокового размера, и упрямо носят тридцать девятый с половиной, подобные утолщения возникают на стопах.

Самый важный минерал

Больше всего твои кости любят потреблять кальций. Основная сложность в том, что вовсе не они являются первоочередными заказчиками этого важного материала. Кроме них кальций также активно растрачивается нервами и мышцами, которые не смогли бы нормально функционировать без этого ценного вещества. Эти области обслуживаются по первой категории, а костям приходится довольствоваться тем, что остается. Чай, не сахарные.

Более того, при дефиците кальция в организме кальций из костей начинает активно экспроприироваться и перекидываться на более важные объекты. При хроническом дефиците кальция кости постепенно становятся хрупкими и ломкими. Эту болезнь называют остеопороз. (Очень неприятная штука, если ты, конечно, не являешься фанатом гипса. Проходит под общим девизом «одна но-

Фото: East News, Corbis

га хрясь — пополам, другая нога хрясь — пополам».) 1000 мг кальция в день надежно предохранили бы тебя от остеопороза. Но ты наверняка потребляешь его меньше. Потому что среднестатистический мужчина ест не более 600 мг кальция в сутки. Так что производители костылей и больших резиновых калош на одну ногу пока могут не опасаться за рынки сбыта. Потенциал в этом плане, увы, имеется.

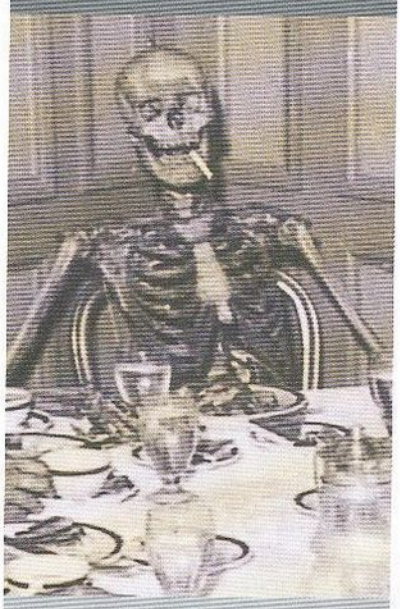
Стратегические запасы

Вообще-то, кости довольно запасливы. На всякий пожарный случай твой скелет содержит около килограмма резервного кальция. Добывает он его из пищи в те моменты, когда ты вдруг получаешь его с избытком. Если, например, в один прекрасный день ты на спор съешь десять школьных мелков, твой скелет постарается не упустить такую возможность и надежно запастись кальцием на оставшиеся годы… Проблема только в том, что он не успеет это сделать. Кальций из кишечника еще нужно добыть, а это не такое простое дело. Тем более что в кишечнике все обычно происходит очень и очень быстро — не успел опомниться, а весь кальций уже ту-ту. По месту назначения.

Оптимизировать и ускорить процесс добычи кальция помогает витамин D. Если в тебе много витамина D, можешь быть уверен, что добыча кальция идет с максимальной эффективностью — и ценный минерал зря не пропадает. И наоборот, если витамина D мало, то кальциедобывающая промышленность работает с минимальным КПД, периодически устраивая общие забастовки. И в этом случае можно превратиться в кальциевого маньяка, который начинает и заканчивает свой день тазом йогурта, — толку не будет.

По задумке природы витамин D должен был бы синтезироваться внутри нас самостоятельно. Под воздействием солнечных лучей. Если бы мы по-прежнему жили в теплых и влажных джунглях, разгуливая по ним в голом виде, все было бы в порядке. Но так как мы по большей части живем в северных городах и ходим по ним в пальто, то витамин D нужно добывать каким-нибудь другим образом. Ходить в солярий совершенно бесполезно — витамину требуется продолжительность, а не интенсивность излучения. Поэтому придется есть рыбу. Два раза в неделю. Рыба в пальто не ходит, поэтому уж в ее организме витамина D навалом и она охотно им с тобой поделится. Не любишь рыбу? В чем проблема — пей вкусный и полезный рыбий жир. (Ладно, не все так страшно. Эта гадость сейчас продается в специальных желатиновых капсулах, которые можно очень быстро проглотить.)

ЧЕМ КОРМЯТ СКЕЛЕТ



Продукты, богатые кальцием

1. Молоко
2. Сыр
3. Йогурт
4. Брокколи
5. Капуста
6. Порей
7. Кунжут

ДАВАТЬ БОЛЬШЕ

Продукты, богатые фосфором

1. Мясо
2. Напитки типа «кола»
3. Кефир
4. Ливер
5. Продукты из сои
6. Готовые продукты с фосфатными добавками
7. Колбаса

ДАВАТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Продукты, богатые неприятностями для костей

1. Алкоголь
2. Белковые добавки
3. Кофе
4. Продукты с большим количеством щавелевой кислоты (шоколад, какао, шпинат)

ДАВАТЬ В НЕБОЛЬШИХ ДОЗАХ

Рецепт для тех, кто ненавидит молоко

Допустим, с витамином D мы разобрались. Теперь осталось только принять на борт груз кальция, и кости будут целы. Чтобы выполнить дневную норму, тебе достаточно будет выпить литр молока — 1200 мг минерала обеспечено.

Правда, определенной части взрослого населения литр молока ежедневно обеспечит что-то совсем другое… Отвыкли многие из нас от «волшебного напитка, приготовленного самой природой». И даже кисломолочные продукты немалое количество людей не то что не любит, просто не усваивает. В этом случае стоит идти по следующему плану:

► кислоты помогают усваивать кальций из кишечника. Поэтому после обеда неплохо было бы выпить стакан апельсинового или грейпфрутового сока;

► есть больше капусты и брокколи. Они богаты витамином K, который снижает расход кальция. Космонавтам, между прочим, в полет тюбики с брокколевой пастой дают в обязательном порядке;

► пить минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Внимание: охотники за кальцием!

Все продукты, богатые фосфором, являются тормозом, мешающим извлечению кальция из кишечника. В тех случаях, когда тебе необходим кальций в больших количествах (например, когда ты выздоравливаешь после перелома), их вообще желательно исключить из рациона. При этом в самом продукте может содержаться и рекордное количество кальция — фосфор сведет на нет все это богатство. Такими продуктами являются, например, кефир и простокваша.

Также опасны для ослабленных костей продукты, содержащие много щавелевой кислоты, например какао, шоколад, шпинат. Щавелевая кислота так активно связывает кальций, что его усвоение становится практически невозможным.

Другие советы тем, кто нуждается в укреплении костей

► Не больше четырех чашек кофе в день. Кофе стимулирует расход кальция.

► Меньше алкоголя. Высокий уровень тестостерона позволяет мужчинам меньше, чем женщинам, опасаться остеопороза. Но снижение уровня тестостерона, не-

избежное при хроническом употреблении алкоголя, ведет к вымыванию кальция из костей.

► Если ты дольше трех месяцев принимал гормональные препараты или другие кортикостероиды, нужно обследоваться у ортопеда. Длительная терапия кортикостероидами у 60% пациентов приводит к развитию остеопороза.

Не бей лежачего — поломаешь

После тридцать пятого года жизни мы начинаем терять костную массу. В довольно быстром темпе — от процента до двух за год. Простые арифметические расчеты показывают, что за семьдесят пять лет от нас, по идее, вообще ничего не должно остаться… Но не надо паники. Этот процесс можно замедлить. Лучше, конечно, начать предохраняться заранее. Если до тридцати лет ты грамотно питался и регулярно занимался спортом, причин для беспокойства нет. Но и потом еще не поздно будет кое-что исправить. Первым делом кости необходимо избавить от части нагрузки. Сильные, хорошо развитые мышцы облегчат участь скелета, а их эластичность будет гарантией того, что даже неудачные подвертывания и падения не приведут к переломам.

А что говорит наука?

Много приятных вещей. В самое ближайшее время нам обещают решить все проблемы с черепом и костями. В принципе, генетики уже сегодня могут вырастить в пробирке требуемую кость, правда, пока это займет почти столько же сил и средств, сколько и создание «Шаттла». Но ведь тут все дело в практике, и, возможно, уже лет через десять мы, сломав большую берцовую, не будем ковылять на костылях, ожидая, пока кости срастутся, а пойдем и быстро вставим себе новую.

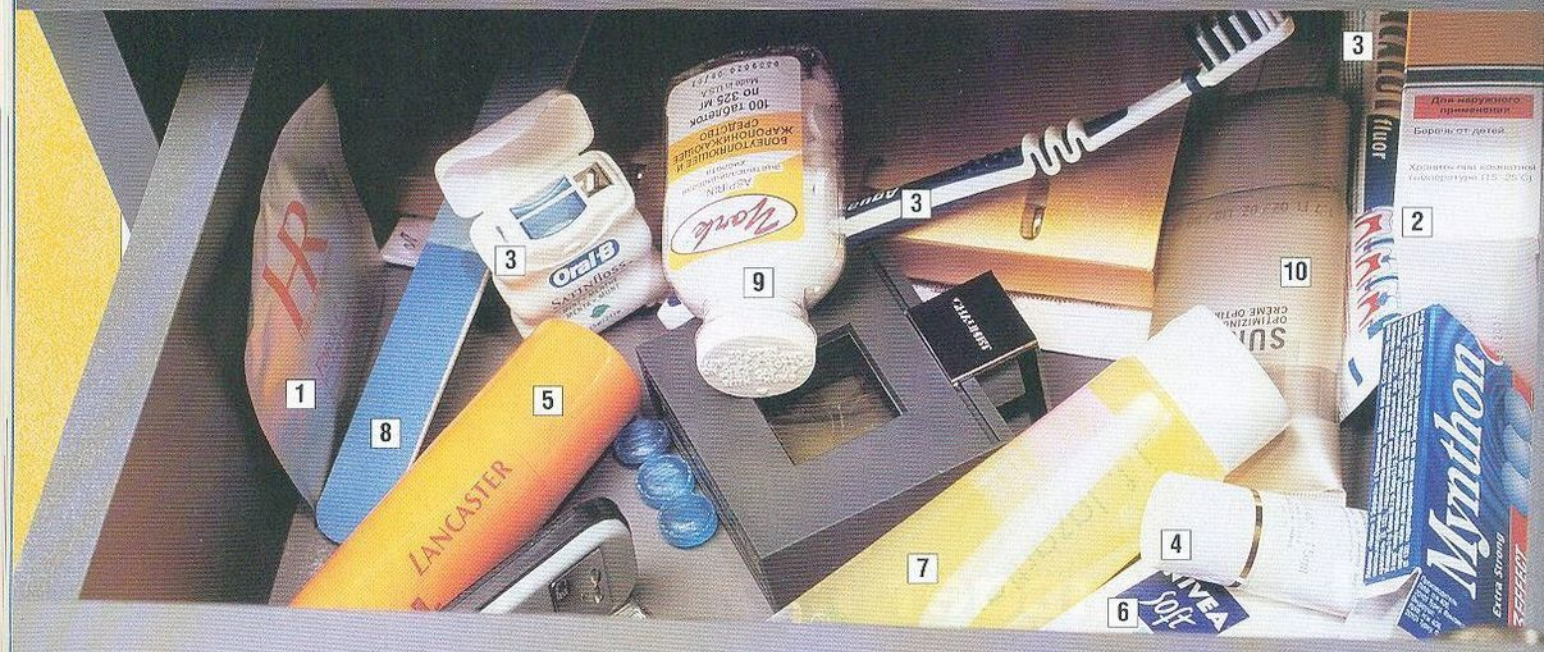
Другая область исследований — создание ДНК-прививки, которая просто привьет иммунитет костям к переломам. Активное вещество должно будет влиять на строительные клетки кости — остеобласты — таким образом, что они в кратчайшие сроки смогут восполнить любой дефект.

В общем, ждем. А пока, чтоб не лечь костьми на самом пороге светлого будущего, налегаем на сыр, капусту и гантели.

ПОЧЕМУ КОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СИЛЬНЫМИ

Упал-очнулся-гипс — это, считай, повезло. К сожалению, половина всех переломов — куда более сложное и опасное дело.

Кость	Классическая причина перелома	Возможные осложнения	Дополнение
Ключица	Удар в плечо или согнутую перед грудью руку. Типично при игре в хоккей	Обычно лечится без осложнений	Если поврежден плечевой сустав, потребуется операция
Ребро	Столкновение, удар по корпусу. Типично при игре в футбол	Отломок может повредить внутренние органы — легкие, печень, селезенку	Основной симптом — боль при обычных движениях и на вдохе-выдохе
Позвонок	Перенагрузка, падение. Типично при подъеме штанги и прыжках в воду	Хронические боли в спине, повреждение спинного мозга	В отдельных случаях следствием может стать паралич. Полный или частичный
Предплечье	Падение на бок. Типично для любых командных видов спорта	Чаще всего срастается без осложнений	Чем ближе к локтю или запястью, тем опаснее
Копчик	Падение назад. Типично для катания на коньках или роликах	Продолжительные боли	Безопасно, но долго и неприятно
Голеностоп	Прыжки с большой высоты. Прямой удар. Типично при занятиях легкой атлетикой	Иногда приводит к хромоте	Нередко отломки кости стабилизируются при помощи вставленных спиц и металлических пластин. В этом случае через год нужна повторная операция
Большая берцовая	Винтообразный перелом. Типично при занятиях горными лыжами	Чем ближе к колену, тем сложнее. Повреждение коленного сустава часто влечет за собой целую серию операций	Очень часто сочетается с переломом малой берцовой
Бедренная кость	Сильный удар. Типично для автогонок	Иногда сразу после перелома возникают такие осложнения, как шок, анемия, травматический токсикоз	Одно из наиболее опасных осложнений — жировая эмболия: попадание частиц жира в кровеносные сосуды, что может привести к летальному исходу



Фэйсом об тэйбл

Когда твоя коллега Светлана Леонидовна собирается после работы на о-очень романтическое свидание с очередным гавриком, она достает вот такенную косметичку и, орудуя губной помадой, тушью и этой странной блестящей штукой, ухитряется за две минуты превратиться из взъерошенного бухгалтера неясного пола в несколько укрупненную копию Софи Лорен. Эта метаморфоза всегда потрясала тебя. Хотя, между прочим, ты тоже имеешь возможность совершать чудесные превращения. И без всякой губной помады.

Проблема 1 **Лоснящаяся кожа**
Ты, конечно, блестящий сотрудник. Но к чему демонстрировать это так откровенно? *Очищающие салфетки с витамином С Helena Rubinstein.*

Проблема 2 **Прыщ**
Кожа, склонная к воспалениям, нуждается в постоянном уходе. *Препарат Зинерит.*

Проблема 3 **Дурной запах изо рта**
После каждой еды желательно чистить зубы. Кто сказал, что зубной щетке и пасте в офисе не место? *Паста Lacalut fluor, зубная щетка Aquafresh, зубная нить с ментолом Oral-B, мятные таблетки Mynthon.*

Проблема 4 **Мешки под глазами**
Можно долго плескать в лицо холодной водой — это поможет циркуляции крови под кожей и уменьшит мешки под глазами. А можно воспользоваться специальным кремом для кожи вокруг глаз, который также эту циркуляцию обеспечит. Быстро. А главное, сухо. *Крем Decleor.*

Проблема 5 **Бледное лицо**
Света белого не видишь, потому и лицо, как у князя тьмы. Хорошо что избавиться от бледного вида можно в течение часа. Только не забудь, что контрасты нынче не в моде — шея и уши должны быть одного цвета с лицом. *Автозагар Lancaster.*

Проблема 6 **Обветренные руки**
Современные кремы для рук не оставляют жирной пленки. Шпионы, прокравшиеся в офис, не найдут ни одного отпечатка твоих пальцев. *Крем для рук Nivea.*

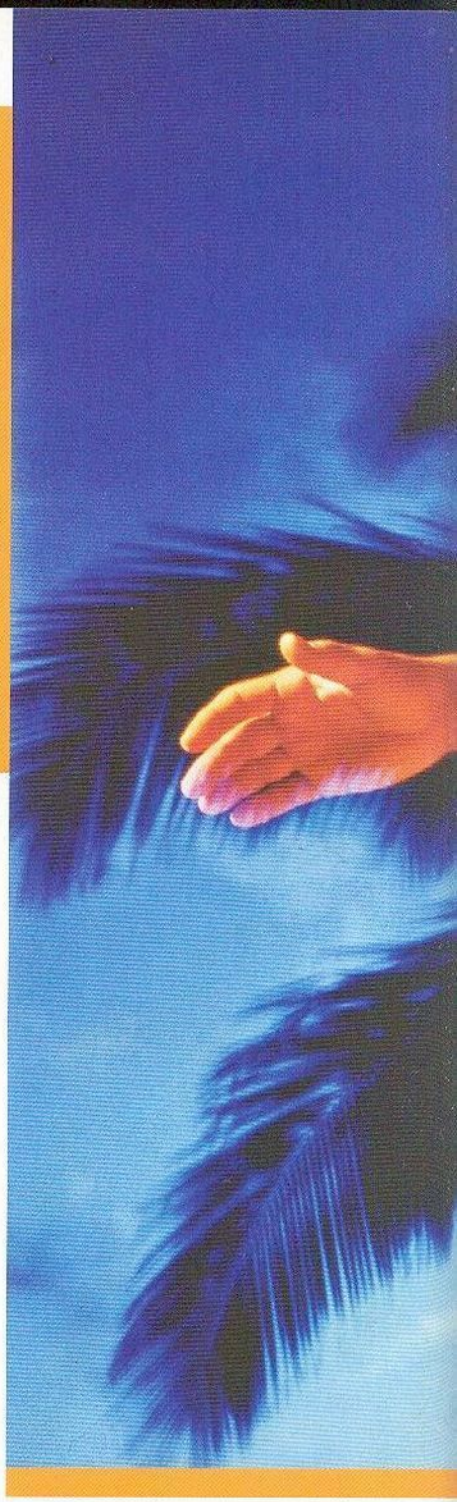
Проблема 7 **Скучная прическа**
Превратиться из опрятного клерка в отвязного посетителя ночного клуба? Ничего сложного. *Стайлинг-гель J.F.Lazartigue*

Проблема 8 **Карябающий ноготь**
Одна из самых раздражающих вещей на свете — это обломившийся ноготь, который цепляется за все, что попало. Бр-рр. *Пилка для ногтей.*

Проблема 9 **Гудящая голова**
Головную боль терпеть нельзя. Во-первых, это действительно мешает работать. Во-вторых, голова «приучается» болеть, и, если не бороться с болями, они могут стать постоянными. *Аспирин.*

Проблема 10 **Шелушащаяся кожа**
Кожа шелушится, когда она пересушена. Просто добавь воды. *Увлажняющий крем Surface от Aramis.* MH

И этот день настал. Ты лежишь на пляже, справа по борту — банка пива, слева — упоительно-дрянное чтиво с книжного развала. Солнце шпарит, волны плещут, ветерок овевает... Но что-то не так. Пока твои ступни закапываются в теплый песок, а рука тянется за прохладной банкой, вместо безмятежности ты испытаешь самый что ни на есть всамделишный напряг. Встает перед глазами все, что ты так и не успел сделать до отъезда: работа, дом, несовершенные звонки, незаконченные проекты... Да и здесь все уже идет наперекосяк — накануне ты проспал поездку к какой-то статуе, забыл повесить сушиться плавки, и неизвестно куда подевалась пара пляжных шлепанцев... Словом, тело твое уже отдыхает, а мозг еще нет. И главное, мерзавец, даже не собирается...



Автор: Виктор Сонькин

Что мешает тебе расслабиться? Почему кажется, что отдых уже подошел к концу, когда он едва успел начаться? Как у некоторых получается мгновенно погрузиться в объятья беззаботной расслабухи?

Оказывается, мы толком не знаем, что это за ощущение — полная релаксация, потому что нам слишком редко удается его испытать. Это не то, что происходит во сне или при обычном бездействии. Это нечто большее. Противоположность стресса, карамель-тянучка по отношению к пружине.

И поскольку с напряжением мы знакомы куда лучше, путь к умению расслабляться для нас лежит через понимание природы стресса.

Не исключено, что прямо сейчас твое тело находится начеку, в полной боевой готовности. Это биологическое наследство с пещерных времен. Наши предки по опыту знали: выживает лишь тот, кто всегда готов к бегству и обороне. Проблема в том, что сегодня, когда бежать особенно некуда и некому накостылять по шее каменным топором, мы все равно находим повод для напряжения. Только вызвано это не реальной опасностью, а стрессом — спасибо работе, семейным неурядицам и вечерним новостям. И вот что происходит при этом с твоим телом...

- В венах кипит гормон адреналин — потенциальный стимулятор.
- Сердце бьется на 20-25% быстрее, чем необходимо, артериальное давление повышается.
- Кровь «сгущается», повышается ее свертываемость — это организм так готовит тебя к укусу саблезубого тигра; в отсутствие такого риска это сомнительная услуга, поскольку повышается и риск образования тромбов, сердечного приступа и инсульта.
- Длительное мышечное напряжение ведет к утомлению, ломоте во всем теле и головной боли к концу дня.
- Поверхностное дыхание приводит к дефициту кислорода и лишает тебя драгоценного топлива для обменных процессов, эффективной работы тела и ясной деятельности мозга.
- В результате прилива крови к уязвимым частям организма сбивается пищеварительный цикл и твой желудок бурлит, как Везувий.
- Постоянная озабоченность и переутомление угнетают половую жизнь.

Теперь ясно, в каком веселеньком режиме мы живем? И неудивительно, что не получается просто так — бац! — и расслабиться. Невозможно от безумной занятости, постоянной беготни и общей вздрюченности за пять минут перейти к бездумной расслабленности — как стиральную машину нельзя резко остановить в момент вращения центрифуги. Но психологи, физиологи, инструкторы по йоге и прочие эксперты знают, как ускорить процесс перехода к отдыху. Мы перелопатили массу материалов и подготовили для тебя всевозможные советы. Сверяйся с ними, чтобы в это лето отмокнуть, отдышаться, отлежаться и оттянуться как никогда.

Подготовительные мероприятия

Отпуск с определенной целью Прежде чем обнаружишь себя за околачиванием груш на даче или в автобусе, везущем челноков в Польшу за палеными джинсами, подумай, чего ты ждешь от отпуска. Если твоя работа предполагает просиживание штанов в конторе и переписывание бумаг, то полная впечатлений поездка типа «Семь городов Европы за семь дней» пойдет тебе на пользу как нельзя лучше. А если ты один из тех, кто на фи-

Отпустило?

нансовой бирже каждый день скачет, выбрасывая разные комбинации из пальцев, то, возможно, сильных эмоций и ярких впечатлений тебе и так хватает каждый день. И лежак под пальмой и стакан с пина-коладой — как раз самое оно.

Избегай напряженки Помни, ты собрался расслабиться. Так что не отправляйся в круиз, если подвержен морской болезни и не ходи на нудистский пляж, если склонен к неприглядным высыпаниям на коже. Отпуск с целью релаксации следует застраховать от треволнений. А экстремальные и непредсказуемые занятия оставь до лучших времен, когда будет побольше сил.

Лучше меньше, да лучше Если мысль оказаться где-нибудь на диком пляже, куда не доставляется электронная почта, тебя напрягает, сократи отдых с семи до четырех дней. Несколько длинных уик-эндов вместо двух недель подряд — хороший выход для особо загруженных.

Начни с разминки Нельзя расслабиться по команде. Зато можно подготовиться к предстоящему отпуску за несколько дней — не физически, а психологически. Можно пару дней прийти на работу чуть позже или уйти чуть раньше, сходить к массажисту, послушать живую музыку, помокнуть в ванне или просто прогуляться. Как и любое дело, отпуск требует тренировки. Распланируй приятные дела заранее.

Итак, ты купил путевку и билет, собрал вещи, полюбовался пятнышком на глобусе, обозначающим твой личный рай. Что теперь? ▶▶▶

Фото: James Porto

Как не психовать

Ставь свою метку

▶ В аэропорту, перед тем как сдавать багаж, привяжи к ручке своего чемодана яркую бандану. Так ты издалека увидишь свое имущество на конвейерной ленте и мгновенно его опознаешь, несмотря на то что вокруг полным-полно точно таких же.

▶ Чтобы долго не искать свою машину на переполненной пляжной стоянке, прицепи на антенну что-нибудь яркое.

▶ Если ты отдыхаешь с ребенком, железно, что половину своего отпускного времени ты проведешь, стараясь не упустить его из виду, а вторую половину — в розысках заблудшего чада. Поэтому временно забудь свои эстетические предпочтения и одевай ребенка во что-нибудь очень заметное. За передвижениями очень красной шапочки следить издалека легче, чем за ребенком, одетым скромно и со вкусом. А если младенец все-таки убредет, то ты быстро разыщешь его, поспрашивав у окружающих, не пробегал ли мимо мальчик в костюме Остина Пауэрса.

День первый

Ничего не делай Не строй планы на первые сутки после прибытия. Ты устал от перелета, авиакомпания все еще ищет твой багаж, поэтому планировать чашку чая ровно на 13.15 — занятие неблагодарное. Не бери в голову. Акклиматизируйся. Сядь на балконе и наслаждайся новым взглядом на мир. Это переходный период.

Выбрось все из головы Тихо сам с собою ты ведешь беседу. Мысли проносятся в голове, как шимпанзе с ветки на ветку, — типичная картина стресса. Ты перескакиваешь мыслями с предмета на предмет — то сожалеешь о прошлом, то тревожишься о будущем. Это неприятно и утомительно. Вот простейшее лекарство — прогуляйся. Но вместо того чтобы продолжать грезить наяву, сосредоточься на ощущении, возникающем в ступне от соприкосновения с землей. Это уведет твое внимание от «верхнего этажа».

Прислушайся Определенные звуки, природные или музыкальные, могут оказывать заметный успокоительный эффект. Любой ритм, например барабанный аккомпанемент, оказывает влияние на сердцебиение и дыхание. Гармоничные цепочки звуков заставляют клетки вибрировать, и эти биоритмы сливаются в своеобразный глубинный массаж. Закрой глаза и на 20 минут отдайся во власть музыки. Если ты на природе, прислушайся к голосам птиц, шелесту ветра, звукам прибоя. Это не требует никакого напряжения и по расслабляющему воздействию близко к медитации.

День второй

Оглядись Ну вот, теперь настало время посмотреть, что тут творится на теннисном корте, взять у консьержа буклеты с рекламой местных достопримечательностей и аккуратно осведомиться, не делают ли где поблизости тайский массаж. Возьми напрокат машину или велосипед, чтобы оглядеть окрестности. Разузнай, где находится торговый центр, симпатичный ресторан, ночной клуб. Попробуй набросать план на неделю, но не пытайся успеть все. И не думай, что есть какая-то обязательная программа. Если ты в Испании, это не значит, что уехать и не посмотреть корриду — преступление. Релаксация — вообще вещь индивидуальная.

Откажись от занятий Глубоководное плаванье с аквалангом или виндсерфинг — это занятия, которые требуют обучения и подготовки. А любое учение — это стресс. Если у тебя не получается стоять на доске больше трех секунд, а вон тот мускулистый даун уже давно уплыл в открытое море, нервозность и разочарование неизбежны. Делай то, что умеешь: прокатись, в конце концов, на водном мотоцикле — это не требует почти никакого опыта, а радости ровно столько же.

Зевай побольше Замечал, какое расслабление наступает после зевка или вздоха? Потому что это естественный способ снятия напряжения, который использует наш мудрый организм. К сожалению, мы часто сдерживаем вздохи и зевоту, ведь они считаются невежливыми. Но кому какое дело до манер, когда ты в отпуске? Зевай, да с завыванием! Потянись, когда захочется.

Дыши глубоко Тонизирующее действие, которое ты чувствуешь после глубокого вдоха, возникает от хорошего глотка кислорода. Поэтому несколько раз в день глубоко дыши через нос так, чтобы живот поднимался и опускался при вдохе и выдохе. Думай о том, как дивный свежий воздух вытесняет из тебя всю накопившуюся усталость. ▶▶▶

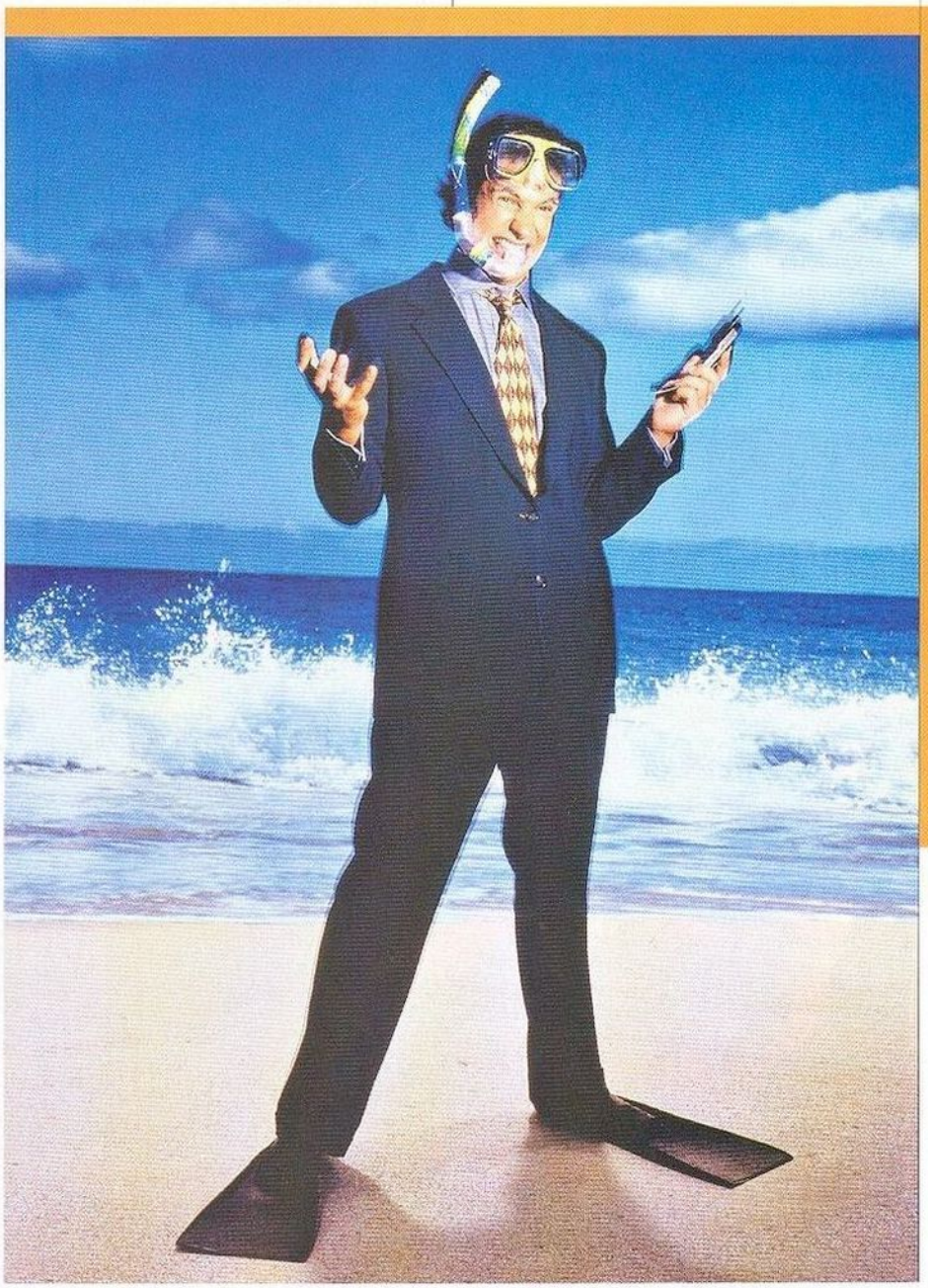
День третий

Хватит дрыхнуть! Вполне естественно, что в первые дни ты все еще чувствуешь себя усталым, но если по 10-12 часов в сутки давать храпака, оставшееся время ты тоже проведешь в сонном состоянии. Наше тело не создано для малоподвижного образа жизни. Не надо просить, чтобы тебя будили, просто настройся встать пораньше — лучше вздремнуть после обеда. Даже, собственно, дремать необязательно — достаточно минут двадцать посидеть и послушать тихую музыку.

Упражняться! Не пытайся за эти дни вогнать себя в форму десятилетней давности, но по крайней мере попотей хорошенько. Пусть нагрузка будет чуть выше обычной твоей нормы. А если твоя норма — это побольше мучного, поменьше движений, то по крайней мере пробегись перед завтраком.

Не бойся дурачиться Неважно, насколько взвинченным ты сюда приехал, сейчас ты постепенно начинаешь приходить в себя — наверняка ты уже хоть раз сплясал мамбу и купил как минимум одну не нужную тебе шляпу. А значит, релаксация началась. Теперь ты плывешь по течению. Ты почти забыл о работе и домашних хлопотах и наконец решил для себя, что так и нужно. Ты погружаешься в отдых все глубже. Мускулы расслабляются, маска напряжения разглаживается, настроение повышается. Отдайся этому процессу на полную катушку — хватит постоянно за собой следить. И когда в следующий раз к тебе подлетит гостиничная массовичка-затейница и попытается запихать тебя в мешок и пустить прыгать по дорожкам, не цепляйся зубами за свою серьезность и цивилизованность. Иди прыгать.

Пусть даже потом, во время трудовых будней, ты расценишь этот свой поступок как следствие перегрева на солнце.



Как не психовать

Охраняй свое имущество

▶ Если положить сверху в чемодан, сдаваемый в багаж, записку с твоим именем и контактным телефоном, возрастает шанс того, что авиакомпания, утерявшая твое имущество, все-таки вернет его законному владельцу. Рано или поздно.

▶ Карманникам не удастся незаметно вытянуть твой бумажник, если на нем будет надета резинка (из тех, которыми в банке перетягивают пачки купюр.) Резинка будет цепляться за ткань, и ты обязательно ее почувствуешь.

▶ Не носи деньги и документы в туристическом кошельке на поясе. Такой кошелек только привлекает внимание карманников. Для особо ценных предметов существуют гостиничные сейфы, а паспорт и кредитку надежнее носить в нательном поясе, скрытом под одеждой.

▶ Заранее сделай ксерокопию всех своих документов: паспорта, визы, страховки и кредитной карты. В случае если тебя все-таки обчистят, тебе легче будет доказывать в полициях и консульствах, что ты не верблюд. И даже не местный бедуин.

День четвертый

Смейся как ребенок Дети дошкольного возраста смеются в среднем 400 раз в день, а взрослые не чаще 15 раз. Раз уж мы стали большие и серьезные дядьки, нам смеяться не пристало, и вообще смех без причины — признак дурачины. Это, может быть, логично, но не разумно. Потому что, отказываясь от смеха, мы лишаем себя естественного транквилизатора. Смех воздействует на наш организм самым лучшим образом. Он подавля-

ет гормоны стресса, расслабляет мускулы и замедляет сердцебиение. Считай, что ты лечишься смехотерапией. Неважно, как у тебя с чувством юмора, заново научиться здоровому смеху может каждый, и отпуск — лучшее для этого время. Не бери в видеотеке «Список Шиндлера», а лучше возьми «Рыбку по имени Ванда». А главное, ни при каких обстоятельствах не читай в отпуске Достоевского!

Научись расслабляться Вот упражнение, которое поможет тебе справиться со стрессом. Найди тихое место, сядь или ляг поудобнее, закрой глаза и повторяй какое-нибудь слово или фразу, чтобы мысли не разбегались. Можно читать коротенький стишок, произносить «раз, два, три», «спокойствие», «отдых» или что-нибудь еще нейтральное. Двадцать минут в день — и ты почувствуешь себя заново родившимся. Заниматься этим можно перед началом сумасшедшего дня или перед сном, если тебе трудно заснуть.

Мы не будем тебя обманывать: да, это медитация, форма самогипноза. Но не бойся, что приятели из пивной тебя засмеют. Не нужно ни садиться в позу лотоса, ни возжигать благовония, ни петь гимны, ни надевать дурацкие одежды. Наше упражнение не сложнее, чем короткий дневной сон. Но главная его часть — повторение слова, она-то и вызывает медитативное состояние. А если это для тебя все равно слишком чудно, попробуй активную медитацию. Есть данные, что физические упражнения с элементом повторения (езда на велосипеде, бег трусцой) вызывают тот же эффект.

День пятый

Откажись от кофеина Утренняя чашка горячего кофе — это святое, но ты, вероятно, обнаружишь, что в принципе пьешь меньше кофе, чем обычно. Вокруг меньше стрессовых ситуаций и раздражителей, так что не нужно держать свою нервную систему в постоянном напряжении. Так почему не сделать последний шаг и не отказаться постепенно и от утреннего кофе? Кофеин играет важную роль в формировании стресса и мешает расслабиться. Содержащийся в кофе, кока-коле, шоколаде или чае кофеин возбуждает твое тело наподобие адреналина. Откажись от него, и твои мысли будут спокойнее, а энергия пойдет в правильное русло.

Не проверяй свой автоответчик Да, ты в раю, но возможно, что за это придется расплачиваться по возвращении. Может быть, ты можешь предварительно справиться с двумя-тремя важными рабочими делами? Забудь об этом. Твоя фирма предоставляет оплачиваемый отпуск. Вот это сейчас и есть твоя работа. Звонить в офис, проверять автоответчик, давать сослуживцам номер факса гостиницы — все это работает против главной цели, ради которой работодатель вообще отпускает сотрудников на курорт. Твоей фирме нужен посвежевший, отдохнувший работник. Так что не думай пока про нее.

День шестой

Попробуй массаж В большинстве приличных отелей есть свой штатный массажист. Массаж расслабляет тело, улучшая кровообращение в тканях, выводя молочную кислоту из уставших мышц и — самое главное — удовлетворяя желание любого мужчины: чтобы его нежно потрогали. Мужчины к этому очень чувствительны, но в нашей культуре прикосновение тесно связано с сексуальностью и, как следствие, с чувством вины. А прикосновения нам необходимы, и массаж как раз отлично справляется с этой задачей. ▶▶▶

Как не психовать

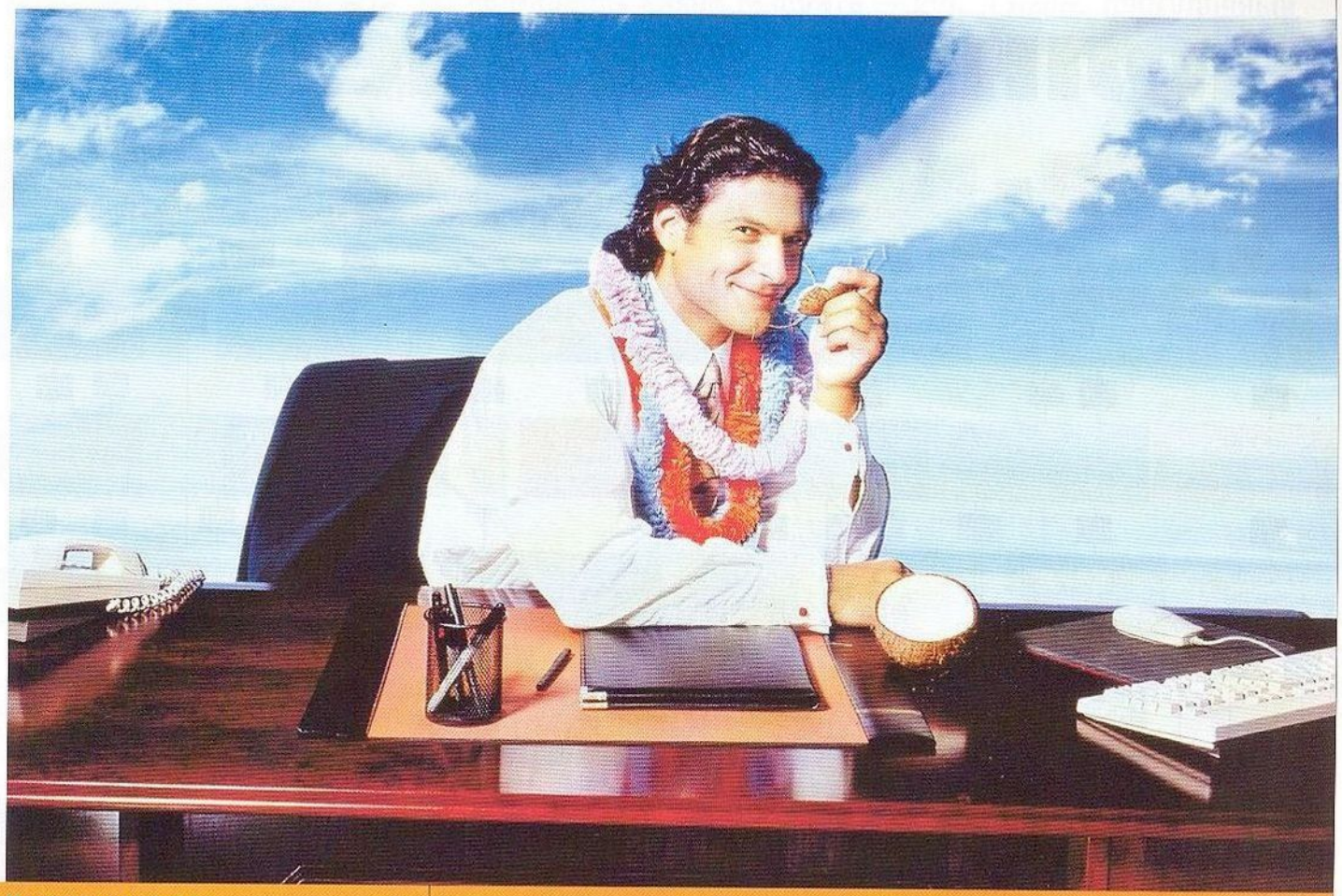
Не сердись на неагрессивный сервис

▶ Пустые бутылки приравнены к имуществу постояльца, и поэтому горничные не выносят их из номера. Если хочешь, чтобы стеклотара покинула помещение, положи ее в мусорное ведро.

▶ Во многих отелях тебе не будут менять полотенца до тех пор, пока ты не бросишь их на пол или в ванную. Это правило появилось после того, как ряд экологических организаций устроил бучу, обвиняя отели в том, что они своими бесконечными стирками загрязняют окружающую среду чистящими веществами.

▶ Скрипучие полы, потеки на потолке, дранка на стенах, трещины на мебельном лаке и ангелочки с отбитыми причиндалами — вовсе не знак того, что отель плохой. Наоборот, во многих суперпрестижных отелях стараются проводить только минимальный ремонт, чтобы сохранить «дух старины». И за консервацию этих дранок и трещин дизайнеры немалые деньги получают. А порой и воспроизводят их искусственно.

▶ Если ты проспал до полудня и, вернувшись с полуденной прогулки, обнаружил свой номер неубранным — сам виноват. Горничная в хорошем отеле не войдет с утра в номер, где находится гость. И не будет стучать — а просто будет ждать того момента, когда на двери появится табличка с просьбой убраться в номере.



Как не психовать

Не загружай себя лишними делами

▶ Наш человек за границей постоянно находится в решении сложных финансово-математических задач типа: сколько на самом деле стоит эта сушеная макака, если в тутошних шиллингах ее цена составляет столько-то долларов, за которые по последнему курсу ММВБ дают столько-то рублей... Побереги свои вычислительные способности, заранее составив свой бюджет в местной валюте. Выдели на день определенную сумму в здешних тугриках — и ни пфеннигом больше. И трать, исходя из этой суммы.

▶ Не надо бегать по местным электромагазинам в поисках локального адаптера для розеток. В хороших отелях их должны выдавать по требованию постояльца.

▶ Покупая турпоездку, не заказывай сразу все экскурсии. Зачем тебе заранее подчинять свою отпускную жизнь строгим графикам и сжатым срокам? Все те же экскурсии можно будет заказать прямо на месте, когда ты уже сориентируешься во времени, пространстве и своих желаниях. И это может даже обойтись дешевле.

Обними кого-нибудь (или что-нибудь) Мы чаще говорим «обнимаю» и «целую» по телефону, чем действительно кого-нибудь обнимаем и целуем. Ты давно держал за руку собственную жену? Когда ты в последний раз обнимал ребенка? Сделай это и почувствуй, какой расслабляющий эффект имеет такое объятие. Если ты на отдыхе с девушкой — обнимайся с ней, целуйся, ходи, держа ее за руку. И побольше занимайся сексом. Потому что одни поцелуи с объятьями это хорошо. Но мало.

День седьмой и дальше

Не пытайся успеть все Когда кончается отпуск? Некоторые считают, еще дома, в тот день, когда ты заказываешь билет. «Чемоданное настроение» может способствовать сильнейшему стрессу. Избежать этого можно, если не пытаешься во время отдыха успеть попробовать все возможные развлечения. Не составляй подробных планов, особенно на последние день-два. Помнишь, как мы решили отнестись к Дню 1 как к переходному периоду? Такая же буферная зона понадобится тебе и в конце отпуска. Лучше всего возвращаться вечером в пятницу или в субботу, чтобы еще день-два расслабляться дома. А в понедельник пойди на работу попозже, а уйди пораньше. Или в следующий уик-энд возьми дополнительный выходной.

Пусть вся жизнь превратится в отпуск Все расслабляющие приемчики, которым ты научился за эту неделю, могут быть использованы в любое время, в любом месте, с тем же результатом. Это простая терапия, но почему-то ее редко используют.

Мы часто пытаемся запихнуть свои ощущения и навыки в какие-то совсем не нужные рамки. Мы думаем, что расслабиться можно только в отпуске. В результате многие мужчины совершенно не умеют отдыхать. Им это нравится, да вот беда — времени нет. А ведь музыка, массаж, занятия в тренажерном зале или даже простая прогулка — это действенные способы релаксации, которые доступны каждый день. MH

Полная околёсица

Решил купить велосипед, но не знаешь, какой выбрать — шоссейный, прогулочный или горный? Определись в своих потребностях с помощью этого теста и забирай готовый агрегат со следующей страницы.

ТИП 1
Прогулочный велосипед

Золотая середина между шоссейником и маунтинбайком. В нем воплощено все самое разумное из обоих типов — узкие шины, небольшой вес, удобное положение сиденья, компоненты, облегчающие передвижение по пересеченной местности.

Шины прогулочных велосипедов бывают трех типов:

- слики (гладкие, для асфальта);
- полуслики (со слабо выраженным протектором, для города и леса);
- внедорожные (с ярко выраженным протектором, для бездорожья).

CANNONDALE ADVENTURE
рама CAAD3 CYCLOCROSS HEADSHOK,
вилка HEADSHOK FATTY ULTRA X,
оборудование SHIMANO XT/105/FD-R443/SL-R440

MERIDA FREEWAY 9900
рама MERIDA NEW MATTS T700,
амортизационная вилка RST 906 TL,
оборудование SHIMANO DEORE

ТИП 2
Шоссейный велосипед

Хочешь увеличить свою выносливость, сжечь лишний жир, привести в порядок фигуру? Одно из лучших аэробных упражнений — езда на шоссейном велосипеде, который способен развить максимальную скорость по сравнению с другими типами.

Рекорды ставятся за счет очень узких и тонких колес, облегченной конструкции рамы, большого количества передач и аэродинамического положения спортсмена. Впрочем, «демократичные» варианты шоссейников с более комфортабельными сиденьями и рулями подходят не только для велогонок, но и для обычных путешествий.

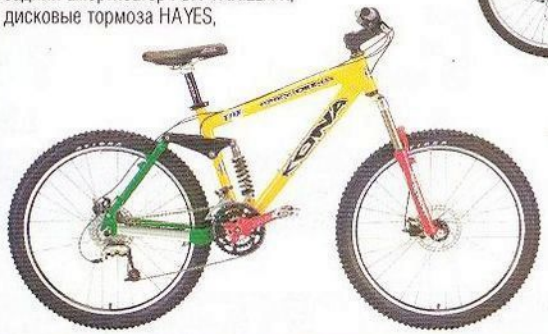
KONA HAOLE
рама EASTON SCANDIUM MAIN,
вилка KONA CARBON MUDSHARK,
оборудование SHIMANO 105,

CANNONDALE R500 TRIPLE
рама CAAD3 ROAD,
вилка SLICE ECHELON CARBON FIBER,
оборудование SHIMANO TIAGRA,

ТИП 3
Горный велосипед (маунтинбайк)

Езда вверх-вниз по склону горы, равно как и необходимость перепрыгивать через всевозможные кочки и коряги, требует особой конструкции велосипеда. Маунтинбайк — единственный велосипед, который действительно может проехать буквально повсюду.

Два основных типа маунтинбайков: это хардтейл (с жесткой задней частью) и двухподвес (с амортизаторами как спереди, так и сзади). Двухподвесы в свою очередь делятся на XC (кросс-кантри) и даунхилл (с увеличенными ходами амортизаторов), предназначенный исключительно для спусков. MH



KONA STINKY DE LUX
рама KONA CLUMP 7005 AL,
амортизационная вилка MARZOCHHI BOMBER Z3 QR20,
задний амортизатор FOX VANILLA R,
дисковые тормоза HAYES,

MERIDA FIREBALL RED
рама MERIDA FIREBALL,
амортизационная вилка SUNTOUR M7700,
задний амортизатор AINTEC AN-6
тормоза TEKTRO MRB-33B,

"В какой-то момент ощущаешь присутствие чего-то неуловимого и бесконечно прекрасного. И когда песня исполняется в студии или на сцене, в нотную форму необходимо вдохнуть ту первую эмоцию."

Олег Скрипка, группа "Воплі Відоплясова"

Узнайте, как рождается музыка

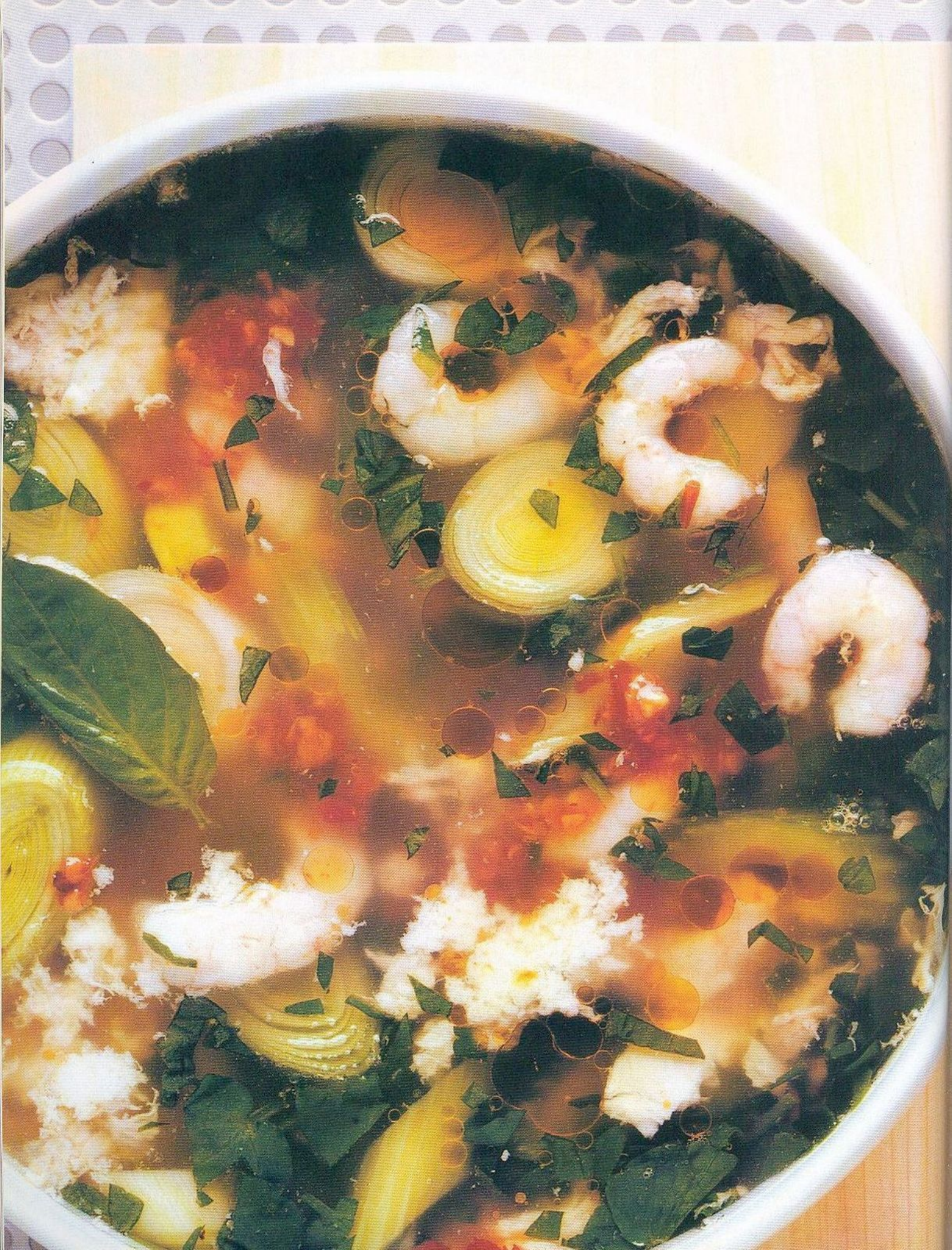
Рок – это по-настоящему революционная музыка. Она изменила жизнь нескольких поколений, расширила границы творчества, открыла неограниченные возможности для самовыражения исполнителя. В этой музыке целая гамма эмоций и чувств. Вам нужна техника, способная передать ее без потерь? В мини- системе TECHNICS SC-HD550 учтены самые высокие требования к звуку, предъявляемые к Hi-Fi – аппаратуре. Благодаря новой технологии регулируемого усиления VGCA (Variable Gain Control Amplifier) Вы получаете возможность услышать чистый звук во всем его блеске, не искаженном шумом усилителя. Динамический диапазон 124 дБ позволяет передать удивительно глубокое и насыщенное звучание музыки, редко достижимое вне стен клуба или концертного зала.

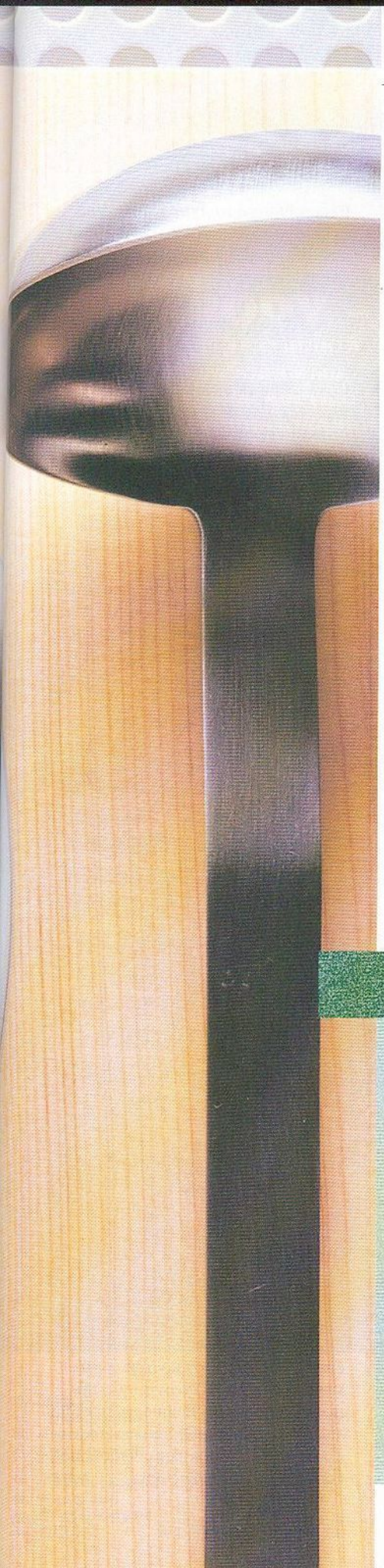
Стильный классический дизайн мини-системы SC-HD550 выгодно дополнит интерьер любой квартиры и подчеркнет Вашу индивидуальность.

Растворитесь в звуке и почувствуйте энергетику настоящего рок-концерта.

Technics

техника вдохновения





СУПОВОЙ НАБОР

Российское человечество любит суп. И это правильно. Особенно если во все эти шти и боржчи не добавлять шматки сала, бешено жирную говядину & ножки Буша-старшего. Все остальные компоненты, если не полезны, то как минимум вкусны и невредны. А как максимум? Об этом и речь. Рецепты наших суперполезных супов могут показаться несколько экзотичными. Но это только на первый взгляд. И на первый вкус. С другой стороны, не всю же жизнь лопать рассольник со шрапнелью...

Автор: Тимофей Липкинд

Жиросжигающий супчик

Помогает избавиться от живота, не впадая в экстремальное вегетарианство.

Времени на приготовление этого традиционного тайского супчика у тебя уйдет ровно столько же, сколько и на сооружение тоста с сыром (примерно 8 мин.). В отличие от прочих низкокалорийных похлебок, этот суп — остер, ароматен и сытен.

Ингредиенты

350 мл куриного бульона из кубика
5 см порезанного кружочками лука-порея
Пригоршня мелкорезаной мелиссы (лимонная мята)
60–70 г очищенных вареных креветок (желательно заранее разморозить)
1/4 ч. ложки имбиря
1 ч. ложка тайского соуса для рыбы (если не найдешь в супермаркете, замени на сухую приправу для рыбы в пакетике)
1 ч. ложка неострого соевого соуса
2 ч. ложки винного уксуса
1 щепотка мелкорезаных листьев базилика
1 яйцо
Соль, черный перец и соус чили — по вкусу
В одной порции: 250 ккал, 9 г жира

Как все это совместить

Все вышеперечисленные ингредиенты (до базилика) поместить в кастрюлю и кипятить до тех пор, пока не сварится лук-порей. Добавить базилик, а затем взбитое вилкой яйцо. Как только яйцо свернется, добавь соус чили.

Быстро восстанавливающий супчик

Расстройство желудка, простуда, сломана нога — этот куриный суп поможет твоему организму быстро преодолеть любые невзгоды.

Плохо тебе. Очень лежать хочется, очень лежать надоело, и телевизор обрыд до невозможности. Самое время съесть лечебно-успокоительный супчик. Традиционный куриный бульон варить долго и нудно. А этот рецепт прост, незатейлив, и результат будет в твоей тарелке буквально через 20 минут. Лечебный эффект куриного бульона усиливается специями: корица, черный перец, гвоздика, куркума улучшают пищеварение (считается также, что они снимают воспаленность горла), имбирь — средство от тошноты и рвоты. В петрушке много витамина С.

Супчик достаточно легок для тяжелого периода болезни, когда твой желудок ясно дает понять, что не примет бифштексы и сэндвичи.

Ингредиенты

2 ч. ложки растительного масла
1 небольшая луковица, мелкорезаная
4 куриных крылышка
4 горошины черного перца
2 бутона гвоздики
1 лавровый лист
1 палочка корицы
1 зубчик чеснока, резаный и давленый
10 г имбиря, желательно свежего и мелкорезаного
Щепотка куркумы
Соль и перец по вкусу
Мелкорезаная петрушка
В одной порции: 270 ккал, 16 г жира

Как все это совместить

Обжарь в масле лук и крылышки. Все ингредиенты, кроме петрушки, сложи в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана) и вари на среднем огне до тех пор, пока курятина не станет отходить от костей (примерно 18 мин.). Петрушку сыпь прямо в тарелку. Если есть проблемы с координацией движений, попроси спутницу жизни, чтобы покормила тебя с ложечки. ►►►

Энергетический супчик на каждый день

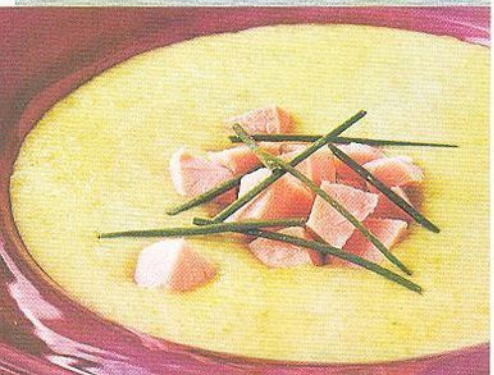
Поддержит тебя в рабочем состоянии на протяжении всего рабочего дня.

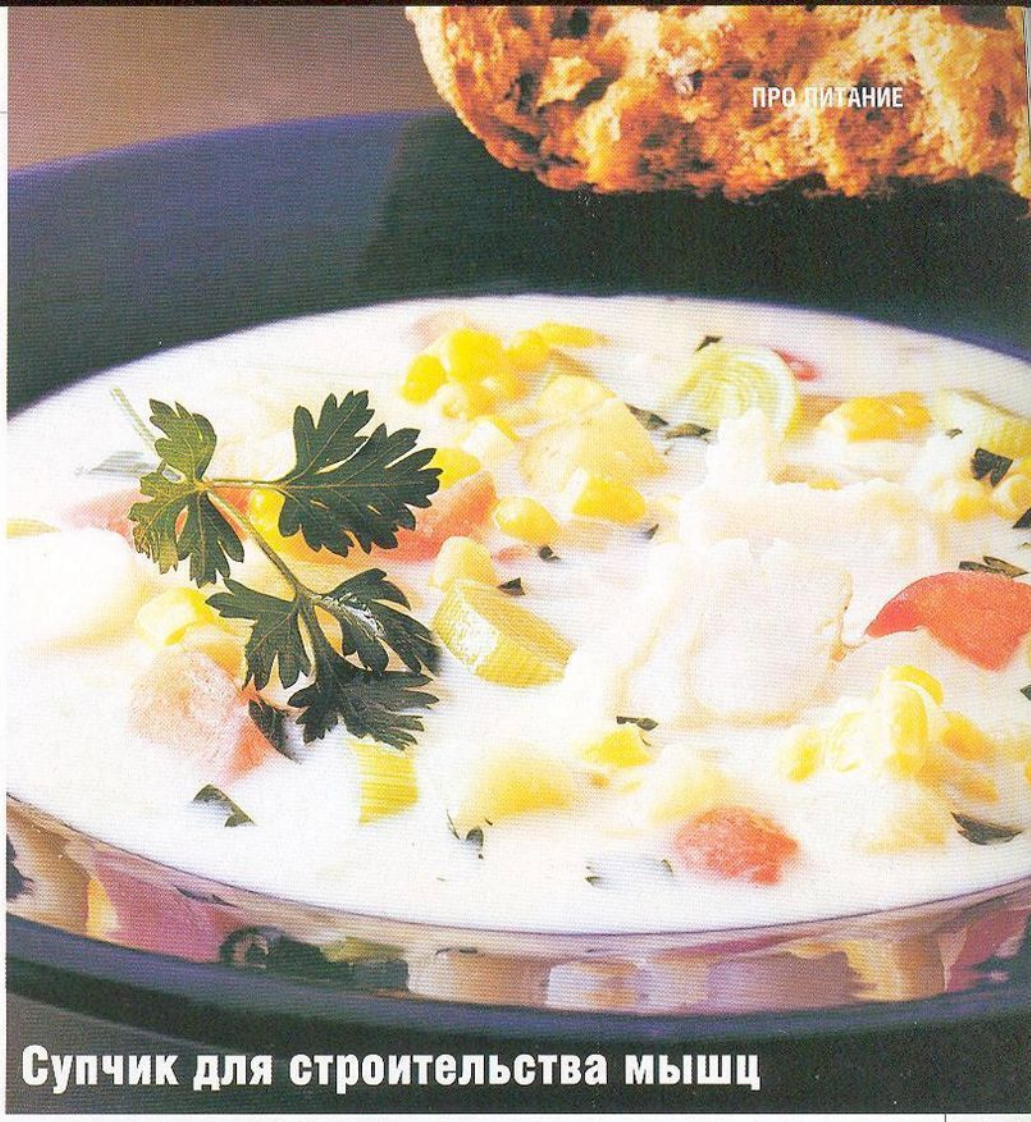
Этот рецепт поможет тебе сохранить бодрость духа на протяжении длительного сидения в офисе, часовой тренировки в фитнес-зале, по дороге домой. Твоих сил хватит даже на то, чтобы поцеловать жену, прежде чем ты нырнешь в холодильник. Большая порция бедна жирами, содержит достаточно легкоусваиваемых белков, углеводов и клетчатки, которая будет долго поддерживать твою энергетику на уровне.

Ингредиенты
225 г картошки, очищенной и порезанной
450 мл куриного бульона из кубика
1 порезанная луковица
100 г ветчины без жира, порезанной кубиками
100 г мороженого горошка
Свежемолотый черный перец
Пригоршня порезанной петрушки
В одной порции: 470 ккал, 11 г жира

Как все это совместить
Положи картофель в кастрюлю с кипящим бульоном (лук кладут в бульон заранее) и доведи до кипения. Уменьши огонь и вари около 10 минут (пока картофель не сварится). Добавь горошек и вари еще минуты четыре. Добавь ветчину и черный перец (соли добавлять не надо, ее достаточно в бульоне и ветчине). Перед подачей посыпь петрушкой.

P.S. Если тебе больше нравится суп-пюре, прежде чем добавлять ветчину, пропусти содержимое кастрюли через блендер или просто разомни картошку и горошек давилкой для пюре.
P.P.S. Те, кто мяса не употребляет в принципе, могут заменить куриный бульон на вегетарианский, а ветчину — на обезжиренную брынзу. Все остальное в том же порядке.





Супчик для строительства мышц

Собираешься приняться за интенсивные тренировки — съешь миску этого высокобелкового супчика.

Строго говоря, это блюдо поддержит тебя не только в фитнес-зале, но и во время любых продолжительных и интенсивных нагрузок (поход, забег, велокросс, заплыв). Медленно усваиваемая клетчатка в кукурузе постепенно повысит уровень сахара в крови и обеспечит плавное и постепенное его понижение. Ешь суп с хлебом из муки крупного помола (он тоже долго усваивается), и чувство голода придет к тебе нескоро. Несмотря на то что содержание жира здесь выше, чем в прочих супах, калории из него получаемые составят всего 28%, что ниже безопасного уровня потребления (30-35%).

Ингредиенты
2 ч. ложки растительного масла
1 небольшая луковица, мелкорезаная
1 зубчик чеснока, давленый
1 лук-порей, порезанный кружочками
90 г порезанного картофеля
200 мл рыбного бульона из кубика
2 ст. ложки белого вина
120 г филе любой белой рыбы, порезанного кубиками
1 помидор, очищенный от кожуры и порезанный
1 ст. ложка мелкорезаной петрушки
60 г консервированной кукурузы
50 мл молока 0,6%-жирности
2 ч. ложки кукурузного крахмала
Несколько капель соуса табаско
Подавать с куском хлеба из муки крупного помола
В одной порции: 720 ккал, 22 г жира

Как все это совместить
В масле обжарить лук, чеснок и лук-порей. Положить их в кастрюлю, добавить картофель и варить. Через некоторое время добавить вино, рыбу, помидоры и петрушку. Неплотно прикрыть кастрюлю крышкой и варить 10-15 мин. (то есть до момента, когда будут готовы картофель и рыба) на среднем огне. Добавь кукурузу и молоко — и подожди еще пару минут. Капай табаско, сыпь крахмал, соль и перец и, размешав, тут же подавай на стол. ▶▶▶

Супчик для активизации иммунной системы

Горячий и содержащий много витаминов *супчик спасет от простуды, которую* и летом можно подхватить элементарно (и кондиционеры не дремлют, и из моря/реки жуть как выходить не хочется).

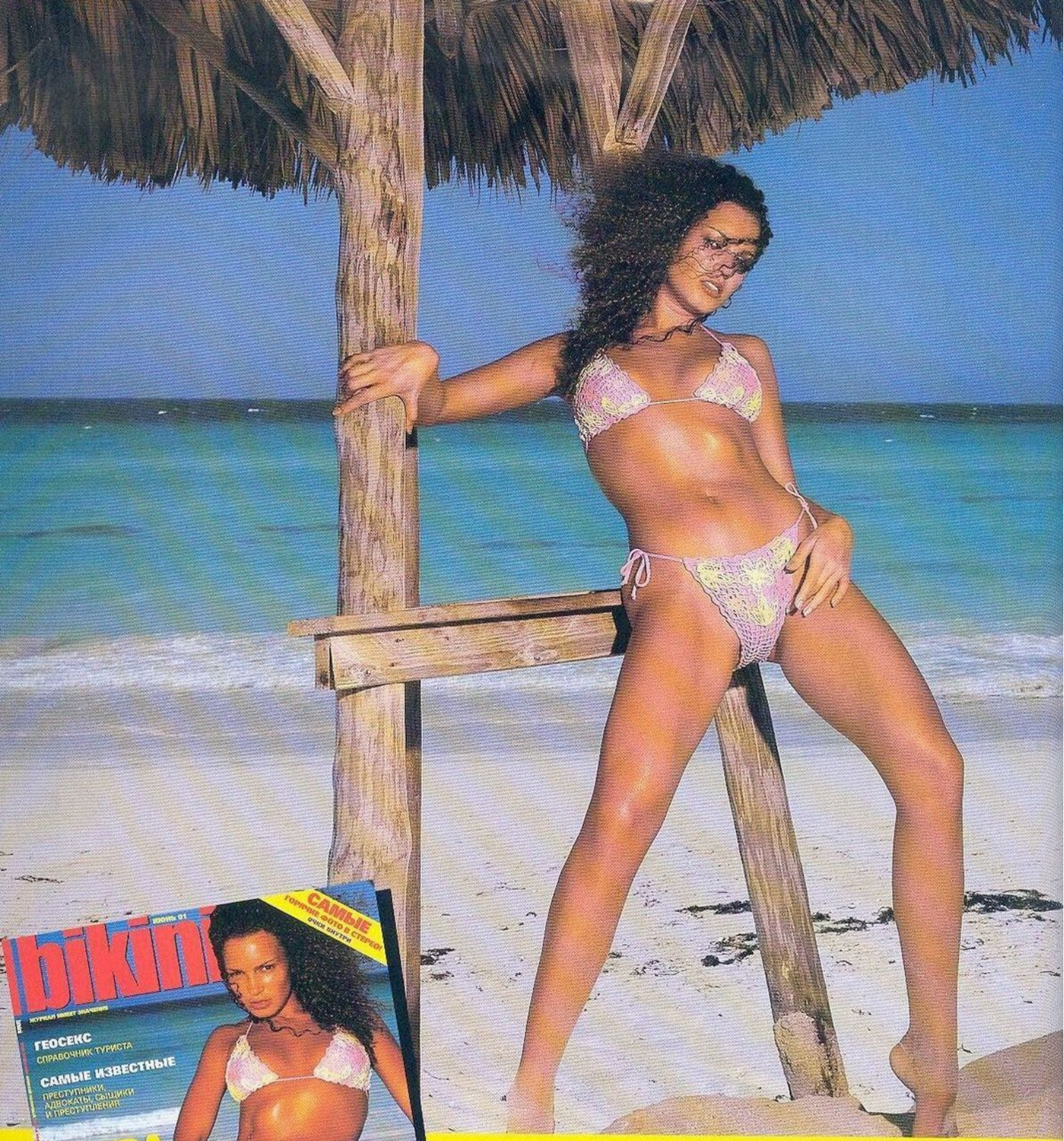
Летняя простуда. Что может быть неприятнее на этом свете. Словом, как только почувствовал противное щекотание в ухо-горло-носу, вари этот волшебный супчик — и все как рукой снимет. Кастрюлька с супчиком наполнена витаминами А, С, Е, витаминами группы В, бета-каротином, калием, белками, железом, магнием, медью, цинком и кальцием. *Короче, смертельное оружие против простуды.*

Ингредиенты

1 ч. ложка оливкового масла
90 г куриной или индюшачьей грудки
1 порезанная морковь
1 порезанная луковица
250 мл томатного сока
200 мл куриного бульона из кубика
60 г консервированной красной фасоли
30 г мороженых стручков фасоли
3 очищенных ореха пекан, разделить на половинки
1 лавровый лист
1 бутон гвоздики
Несколько измельченных листиков базилика
Соль и перец по вкусу
1 ст. ложка измельченной кинзы
В одной порции: 420 ккал, 13 г жира

Как все это совместить

Обжарь грудку в масле (примерно 5 мин.). Добавь лук, морковь, томатный сок, куриный бульон, лавровый лист, гвоздику и базилик. Вари около 9 мин. Добавь фасоль, стручки и орехи и вари еще несколько минут, пока не будут готовы индейка и овощи. Посыпь кинзой и немедленно подавай на стол. MH



ДВОИТСЯ?

НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ, А КУПИ ИЮНЬСКИЙ BIKINI. В НЕМ ТЫ ОБНАРУЖИШЬ СТЕРЕООЧКИ И, КОНЕЧНО ЖЕ, КУЧУ СЕКСИ ДЕВУШЕК В 3-D!

Одна статья по цене двух

213 выгодных предложений

Вовсе не все в жизни продается. Некоторые процессы даже с натяжкой нельзя отнести к сфере товарно-денежного обмена. Например, чтение стихов поэта Баратынского на благотворительном вечере или изучение повадок сахалинского краба в условиях естественной среды обитания. Тем не менее подавляющее большинство видов человеческой деятельности к данному товарно-денежному обмену имеет самое непосредственное отношение. Все мы так или иначе что-нибудь да продаем. Дома, машины, кукурузные хлопья, ценные идеи, собственный невероятный талант менеджера или хотя бы свою способность выразительно сидеть в переходе с кепкой на коленях. И неважно, чем ты торгуешь — контрольными пакетами акций нефтяных компаний или котятами на Птичьем рынке. Принципы торговли всюду одинаковы.

Автор: Виталий Танин

1 НЕ СТЫДИСЬ ТОРГОВАТЬ

Презрение к «торгашеству» в нашей стране возведено в ранг национальной добродетели. И это никак не способствует нашему экономическому процветанию. Многие вполне вменяемые люди уверены, что торговать — это стыдно, несерьезно и как-то неправильно… Вот производить — это да. Это дело. Но стоять за прилавком? Нет уж, увольте…

Если сравнивать всю структуру общества с живым организмом, то торговля выполняла бы в нем функции системы кровообращения. Что делает кровь? Разносит по органам необходимые им в данный момент вещества. Что делает торговля? То же самое. Никакое самое успешное производство не способно существовать без эффективной торговой системы. А вот успешная торговая система вполне способна долгое время поддерживать слабое производство и спасать организм, пардон, общество, от полного краха. Прошу прощения за этот краткий экскурс в политэкономию, но он, думаю, поможет понять главное: торговля — это самое важное занятие человечества на сегодняшний момент. Даже более важное, чем полеты в космос. Ты торгуешь? Знай, что ты занимаешься благородным, необходимым и почти героическим делом. Без которого этот мир рухнул бы за несколько часов.

2 ЗНАЙ ЦЕНУ ТОМУ, ЧТО ТЫ ПРОДАЕШЬ

Если ты продавец, твоя задача — объяснить клиенту, почему он обязан приобрести этот облизанный конфетный фантик за миллион долларов. Это нелегкое дело. Но оно становится еще более нелегким, если в глубине души ты уверен, что за твой фантик реально дать разве что по шее. Чтобы быть хорошим продавцом, нужно любить свой товар. Нужно им гордиться. И верить, что он может все — даже спасти человечество, если понадобится.

Генри Форд всегда ездил только на «Форде», хотя, поверь, он легко мог позволить себе «Роллс-Ройс». Потому что он точно знал: его машина — самая лучшая машина на свете. И этой убежденностью он успел заразить половину американцев.

Знаешь, почему во многих западных корпорациях существуют особые программы, обучающие сотрудников корпоративному патриотизму? Уж не потому, что совет директоров жаждет управлять стаей восторженных идиотов. А потому, что доподлинно известно: для успешной работы сотрудника необходимо, чтобы он был уверен — он работает в самой лучшей компании, продает самые лучшие вещи и, вообще, мы круче всех, гип-гип ура!

Если же ты подозреваешь, что твоя компания торгует фуфлом, есть только два выхода из положения: либо менять свое мнение, либо место работы.

3 ИЗУЧАЙ СВОЙ ТОВАР

Изучение предмета способствует росту уважения к нему. Хороший продавец старается узнать как можно больше о своем товаре. Он знает всех производителей, все марки, всех конкурентов. Он знает, как выглядел аналог этого товара в пятом веке до нашей эры и кто именно впервые догадался прикрутить к нему вот эту ручку сбоку. Он знает, где выросло дерево, из которого изготовили картон, в который этот товар упаковали. Поэтому такому продавцу всегда есть о чем поговорить с покупателем. Он способен ответить на любые вопросы. Он заразит клиента собственным энтузиазмом и уважением к товару. Продавец плохой на большинство вопросов клиента отвечает «Э-э-э…» Ему нечего сказать людям.

4 ИСПОЛЬЗУЙ ГИБКИЕ МЕТОДЫ

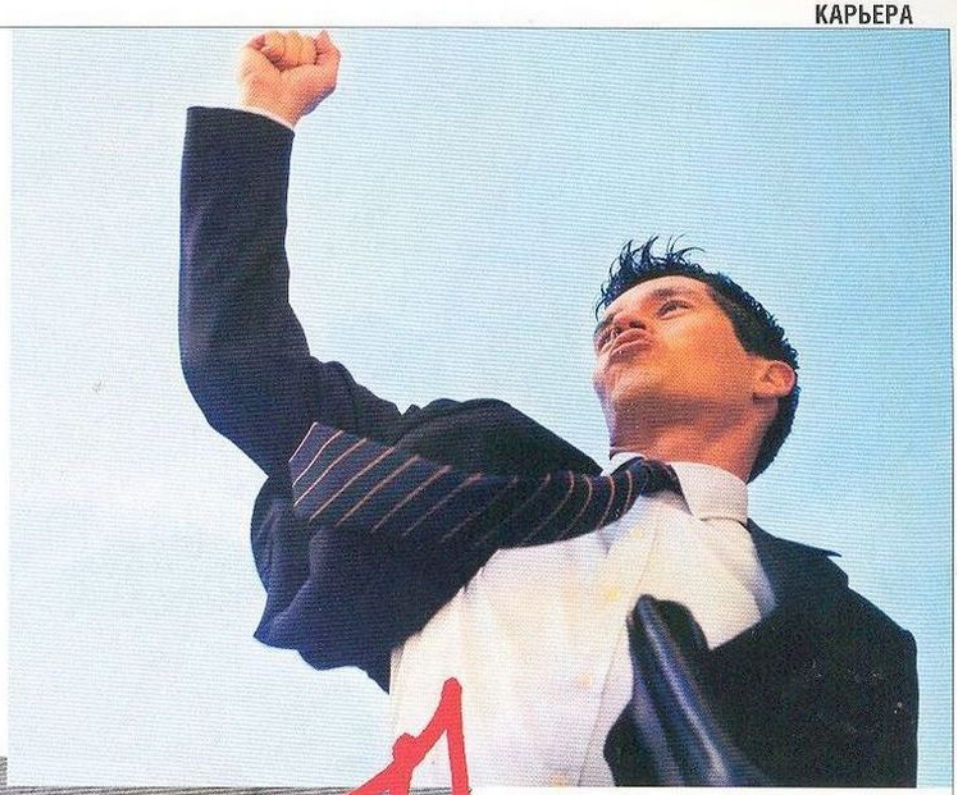
Любая приведшая к успеху стратегия таит в себе опасность. Опасность того, что ты отныне будешь все время пытаться ее повторять. Прошлый раз тебя взяли на работу после того, как ты рассказал комиссии о своей язве и сказочных таблетках, которые помогли тебе с ней справиться? Но в этот раз в комиссии язвенников может не оказаться. Жизненных ситуаций больше, чем возможных ходов в шахматной партии — глупо стараться изучить их все. Наоборот, нужно научиться вырабатывать в себе гибкость и умение

Фото: Voller Ernst, Stone

плыть по течению. Старайся как можно чаще решать одну и ту же задачу разными способами. Прошлый раз ты заставил клиента купить банку сардинок, угрожая ему физической расправой? Попробуй сегодня добиться этого же шантажом.

5 СТАНОВИСЬ НА МЕСТО ПОКУПАТЕЛЯ

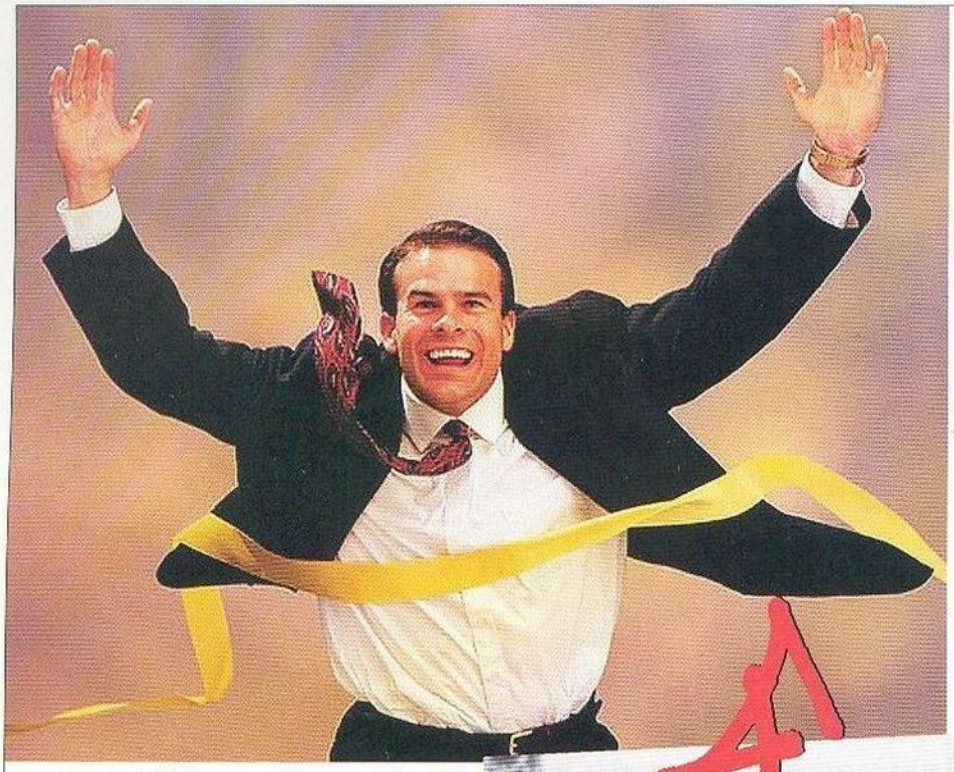
Ты бы и рад применить к данному клиенту наиболее успешную в его случае стратегию, но ума не приложишь, что бы это могла быть за стратегия? Ни в коем случае не выбирай ее, исходя из собственных представлений, вкусов и желаний. Все люди ужасно разные. Прежде всего попробуй перевоплотиться в этого клиента. Представь себе, что это ты — мать троих детей, это у тебя варикозное расширение вен и десять рублей в кошельке. А теперь представь, какими аргументами тебя можно было бы убедить купить в рассрочку сварочный аппарат? Психологи уверяют, что один из лучших способов представить себя на месте другого человека — это попытка скопировать его мимику, жестикуляцию, манеру двигаться. Главное, чтобы клиент этого не заметил. Особенно если он хромой заика с болезнью Паркинсона.



6 НЕ ОБИЖАЙ КЛИЕНТА

Когда ты споришь с человеком, это всегда акт агрессии. Если клиент говорит тебе «черное», а ты отвечаешь «белое», то какой бы приветливой улыбкой ты при этом ни светился, человек почувствует, что на него наехали. Одно из основных искушений продавца — это желание вести себя, как нормальный человек. Нормальный человек настаивает на своем мнении, говорит что думает и протестует, когда его несправедливо обвиняют. Продавец всего это не делает. Такая у него высокая и благородная миссия. С хорошим продавцом невозможно иметь дискуссию — он ускользает, как вода сквозь пальцы.

Покупатель уверяет, что за углом продают точно такое же на сто тысяч дешевле и в два раза более полосатое?



Не говори, что это не так. Не говори «может быть, но...» Не спрашивай, какого черта тогда он приперся к тебе. Помни: если он здесь, значит, это зачем-то надо. Не ругай чужой товар — хвали свой собственный. Скажи «это наша лучшая модель», «прибыль, которую мы можем прогнозировать, — пятьдесят процентов годовых», «мы стараемся сделать все, что может принести пользу нашим клиентам».

7 И НЕ ОБИЖАЙСЯ НА НЕГО

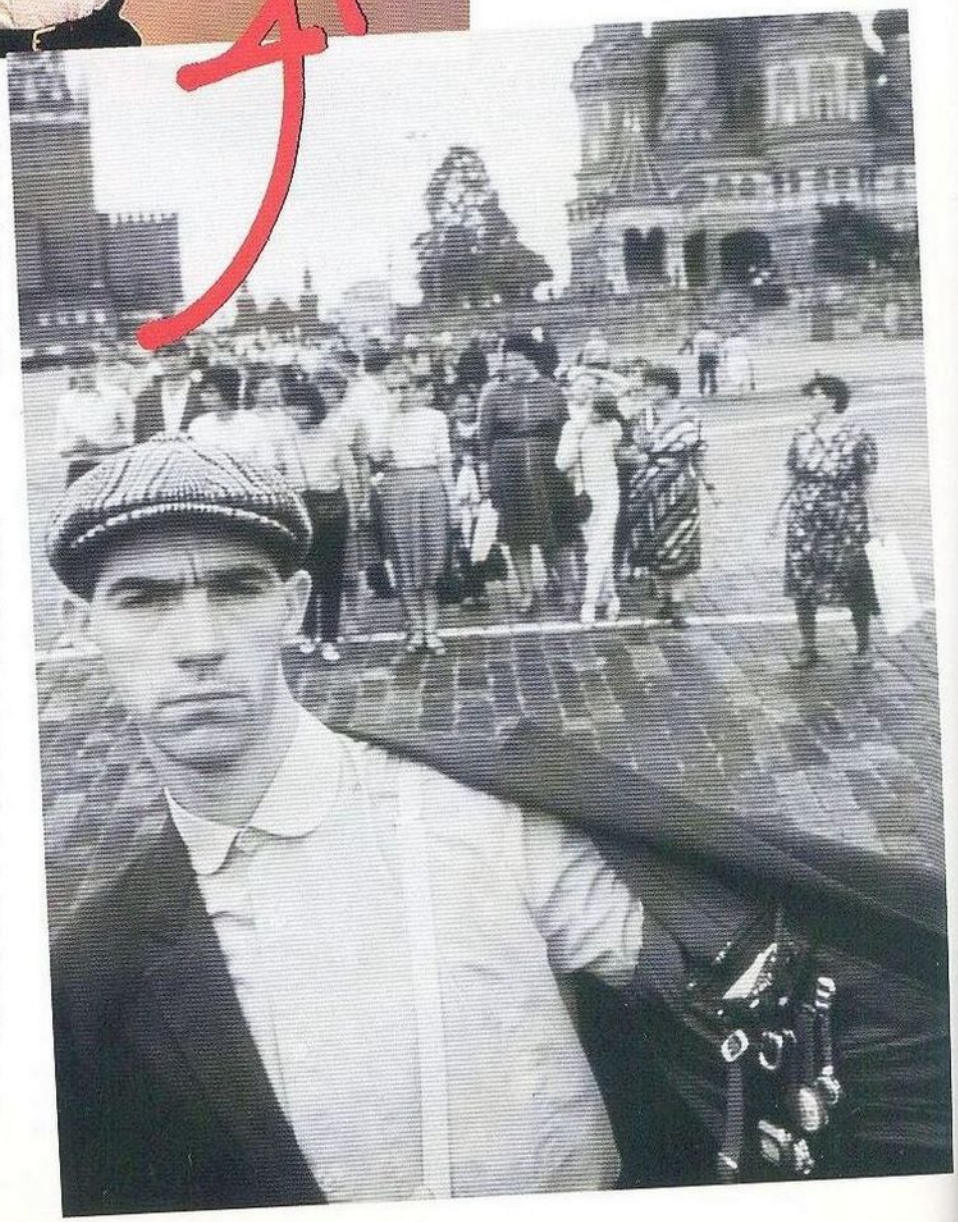
Глубже вдохни. Улыбнись. Возлюби ближнего своего. Только не надо прокручивать в голове приятные картины того, как ты вот сейчас берешь эту гниду за шиворот и рожей — в салат. Все эти эротические фантазии моментально отразятся на твоем лице. Если чувствуешь, что не можешь сдержаться, извинись и временно отойди, чтобы ответить на телефонный звонок, протереть тряпочкой прилавок, в туалет в конце концов. Еще лучше передай клиента своему коллеге. Если ты на грани закипания, ты не имеешь права продолжать процесс торговли. Как бы ты ни старался курировать себя, ярость прорежется в твоем взгляде и в интонациях. Тебе обязательно нужно успокоиться, прежде чем продолжать переговоры.

8 СЛЕДУЙ ПРИНЦИПАМ «ДАО». БЕЗ ВСЯКОЙ МИСТИКИ

Существует знаменитая теория «дао продаж», которая вся строится на изучении стихий — женской «инь» и мужской «янь» — в торговом процессе. Исходя из этой теории, только тот продавец может считаться по-настоящему успешным, кто сумеет оптимально совместить в своей работе обе эти противоречивые стихии — мужскую и женскую.

ПОНИМАЙ МУЖЧИНУ

Мужчина рожден воином. Поэтому ты должен научиться воевать. Жать, давить, совершать обходные маневры и наставить, настаивать, настаивать на своем. Если ты собираешься что-то продать, то остановить тебя не мо-



жет ничто — ни буря, ни гром, ни свирепые секретарши в приемной. Ты прорвешься, убедишь и докажешь. В такой манере фирмы, занимающиеся коммивояжерством, воспитывают своих служащих.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НОМЕР 1
«Мужской» вариант

Не бойся, что тебе откажут

Пришел, увидел, победил. Тебя не хотят принимать? Какое тебе до этого дело? Твоя цель — прорваться. Не бойся, что тебе откажут, не дадут, выставят вон. Что ты теряешь? Ни-че-го! Что ты можешь получить? Деньги. Это же беспроигрышная лотерея.

Говори

Ты не «отпускаешь» товар, ты им торгуешь. Твой рот — твой основной рабочий инструмент. Ты должен научиться говорить убедительно, емко и решительно. Заранее составь свою речь, разбитую на куски таким образом, чтобы, если тебя прервут, ты мог начать со следующего фрагмента, не возвращаясь к неоконченной фразе. Выдвинь несколько убедительных тезисов и вращайся вокруг них.

— Ты предлагаешь лучшее.

— Ты принесешь клиенту выгоду.

— Ты явился, чтобы изменить его жизнь к лучшему.

Хвали свой товар

Не позволяй клиенту ругать твой товар. Когда он проговаривает свои претензии, он начинает им верить. Когда он слушает твои похвалы, он верит им. Ничто не способно разуверить тебя в том, что у тебя самый лучший, самый вкусный, самый прекрасный товар.

Ты обожаешь свой товар

Ты хочешь, чтобы клиент был с ним счастлив. Это грандиозное предложение. Ты щедр, ты добр, ты великодушен. Ты готов отдать эту роскошь этому человеку.

Старайся продать

Тебе все равно, что о тебе подумают. Тебе все равно, что в Катманду засуха. Все на свете тебе безразлично. Кроме одного — продажи. И еще раз — продажи. Звон кассового аппарата — это ленточка, разорванная тобой в тот момент, когда ты поставил мировой рекорд.

Работай изо всех сил

Продавать — это интересно. Это азарт. Ты сегодня играешь по-крупному. На крючке у тебя крупная рыба, и ты ее вытащишь. Если будешь стараться еще больше. Ты не остановишься, пока не добьешься своего. Ты выиграешь. Тебе ничто не может помешать. Ты работаешь хорошо и будешь — еще лучше. Потому что ты гениально умеешь это делать.

УЧИСЬ У ЖЕНЩИНЫ

Мир торговли вполне удовлетворяется продавцами, которые усвоили все принципы мужского агрессивного поведения. Но настоящего успеха добиваются не они. А те, кто сумел поверх мужской модели поведения наложить женскую. Почти противоположную.

В идеале ты должен вести себя, как женщина, которая знает и умеет все, что может мужчина. Этакий сверхгермафродит, который сумеет обеспечить даже оптовые поставки снега эскимосам — если понадобится. Поэтому менеджеры по продажам сперва проходят курс мужской модели обучения и только некоторым, лучшим, предлагается пройти вторичный женский курс. После которого, по идее, в человеке должны будут сохраниться и энергия, и напор, и уверенность в себе — но к этому добавятся осторожность, коммуникабельность и высокий уровень интуиции.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НОМЕР 2
«Женский» вариант

Сохраняй свое достоинство

Покупатель хочет выбрать самый лучший товар. Поэтому он желает, чтобы продавец был его советчиком. Советчиком, которому веришь с первого слова. Который исполнен спокойствия и достоинства. Когда продавца не уважают — ему не верят. Когда продавцу не верят — у него не хотят покупать.

Ты доброжелателен

Ты действительно хочешь помочь этому человеку. Потому что он в этом нуждается. Ты не подавляешь его своим мнением — ты лишь помогаешь сделать правильный выбор.

Ты — профессионал

Ты не навязываешь своих услуг. Ты даешь рекламу, но ждешь обращений, не рассылая просительных факсов. Ты подходишь к клиенту в зале, только когда он на тебя посмотрит. Если ты приходишь к клиенту, ты всегда назначаешь время заранее по телефону. Даже если ты торгуешь шариковыми ручками вразнос. Ты не пробиваешься — ты договариваешься.

Спрашивай и слушай

Не говори слишком много. Это не вызывает уважения. Ты потом расскажешь все, что он захочет, — а пока тебе важно понять, что ему нужно. Поэтому ты спрашиваешь. Поэтому ты получаешь от клиента информацию. Пусть он говорит. Пусть он расскажет все о себе. О том, где он уже был. Чего он хочет. Сколько у него денег. Когда он все скажет, ты сможешь предложить правильный выбор.

Позволяй себе критические высказывания по поводу своего товара

Говори правду. Клиент должен знать все достоинства и все недостатки вещи. Достоинств у нее много, а недостатки — несущественные. Но они есть. Без них бы стоило дороже — разумно ли тратить деньги на пустяки? Ты не способен обмануть клиента. Он должен тебе верить. Ты бы порекомендовал ему вот эту модель. Оптимальное сочетание цена-качество, и рассчитана как раз для клиента.

Делай паузу

Дело стопорится? Не всегда есть смысл жать дальше — это рискованно. Позволь клиенту собраться с мыслями. Отдохнуть. Ему тяжело — он вынужден делать выбор. Тебе тоже нужно подумать. Выбрать правильную стратегию. Предложи ему чай. Кофе. Поговори о погоде. Клиент не должен уходить с ощущением, что его изнасиловали. Он все решил сам. Добровольно. А так как это его решение — это правильное решение. Он доволен своей покупкой. Он придет сюда еще раз.

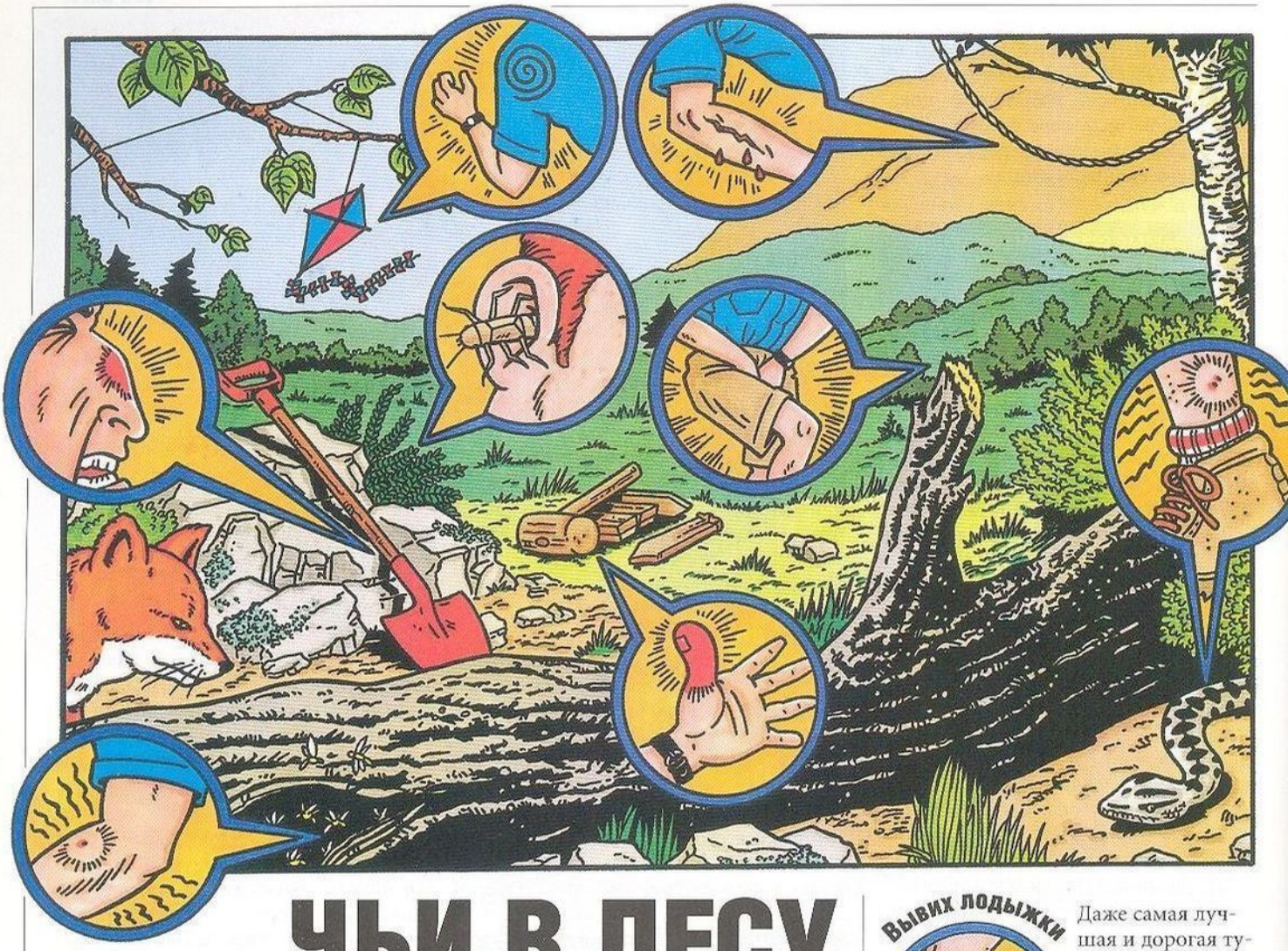
НУЖНО ЛИ ЛЬСТИТЬ ПОКУПАТЕЛЮ?

Да, потому что он хочет нравиться. Как любой человек.

Нет, потому что он всегда ожидает от продавца подвоха. И может воспринять лесть как ложь.

Поэтому льсти только тогда, когда ты действительно хочешь сказать покупателю комплимент. Если пиджак сидит на нем отлично — скажи это. Если нет — лучше предложи посмотреть другой.

Основной закон лести — это не говорить то, во что не верит слушающий. Не говори горбатому, что он — прямой. Это оскорбление. А вот сказать дураку, что он умный — это можно. Он мысленно с собой согласится.



ЧЬИ В ЛЕСУ ШИШКИ?

Автор: Гай Серегин

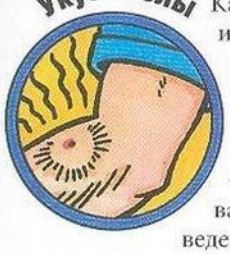
Романтика дальних странствий не прекратила своего существования и после изобретения спальных вагонов с кондиционированием. Некоторые упрямые типы до сих пор предпочитают путешествовать по пересеченной местности пешком да еще и с полной выкладкой. И главное, искренне верят, что это полезно для их здоровья… А ведь там, между прочим, куда ни глянь — Природа. Пусть теперь и не столь уж дикая, чтобы тебя сожрали через пять минут после выхода. Но даже почти прирученная природа может таить в себе массу крупных неприятностей и мелких каверз, с которыми должен уметь справляться не только заядлый рыбак или опытный турист, но и всякий бывалый дачник.

Даже самая лучшая и дорогая туристическая обувь не может полностью обезопасить тебя от подобной травмы. Если нога все же подвернулась, то **не снимай ботинок**. По крайней мере до тех пор, пока ты не добрался до места стоянки. Сняв его раньше, ты рискуешь оставшийся путь прошлепать босиком — сильный отек может помешать тебе снова обуться. Вместо этого надо просто ослабить шнуровку или замки. Между ботинком и травмированным местом набей сухую траву, чтобы зафиксировать предположительное место растяжения связок. Добравшись до привала, **надо разжиться сигаретами** (редкий случай, когда курение может принести пользу) и растереть их в табачную крошку. Затем, слегка смочив полученное месиво, прилепи его к больному месту и замотай все это бинтом. Или любым другим перевязочным материа-

лом, например полосками из рубашки. «Это самый быстрый способ уменьшить отек»,— заявляют спортивные врачи и ортопеды. Никотиновая кислота действует как вяжущее вещество. Она вытягивает из опухоли жидкость. Но нельзя держать табак более 24 часов, так как это может вызвать раздражение кожи.

Предположим, что тебе опять не везет и все окружающие оказались некурящими. Тогда постарайся найти лед. (Неужели в этом диком краю не найдется хотя бы одной тележки мороженщика?) Лед также нужно примотать к лодыжке. И если через 20 минут боль не ослабеет, займись поисками врача, который, скорее всего, захочет пересчитать тебе кости на рентгене.

Укус пчелы



Как, впрочем, и осы, требует принятия срочных мер. Не стоит тратить драгоценное время на то, чтобы негодовать по поводу поведения насекомого и смачно описывать, в каком месте у него располагается жало. Совершенно точно, что теперь оно — в тебе. И его надо убрать, но не выжимая и не выщипывая. И уж тем более, не выкусывая. Любое из этих действий приведет к тому, что яд из мешочка, прикрепленного к жалу, будет впрыснут в кровь. Вот это и будет по-настоящему больно и противно. Достань свою **кредитную карточку** и аккуратно положи ее на кожу прямо перед местом укуса. Затем острым краем легонько проведи над ранкой. Жало должно выскочить. Если кредитка осталась дома, постарайся смахнуть жало таким же движением своего ногтя. Затем промой ранку и приложи к ней что-нибудь холодное.

Ушиб пальца

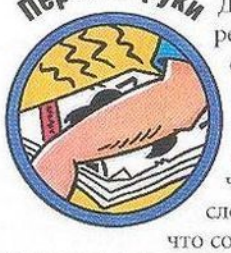
Если ты вместо гвоздя или палаточного колышка махнул молотком по пальцу, попробуй **прием сжатия**. Подними ушибленный палец до уровня сердца и сильно сожми другой рукой самый кончик верхней фаланги. Держи минут пять. Сильное сжатие должно воспрепятствовать кровотечению, а также образованию опухоли и кровоподтеков. Оно также ослабляет чувство боли. Затем приложи лед (нет-нет, мы не издеваемся. Мы просто предполагаем, что ты, как всякий разумный человек, захватил с собой в лес мешок льда для коктейля) и покажись врачу, если имеются подозрения насчет перелома.

Перелом носа

Эта травма почему-то привычно ассоциируется с кулаком. То есть не с природой, а с цивилизацией. Однако она весьма распространена и среди любителей велосипедных прогулок, особенно в горах. Скоростной спуск здесь довольно часто завершается фазой свободного от транспортного средства полета. И приземлением на единственный выдающийся участок твоего тела, для которого человечество никак еще не изобрело защитной экипировки, — на нос.

В этом случае **действовать необходимо незамедлительно**. Приложи пальцы двух рук к обеим сторонам носа вдоль всей его длины. Прижми ладони друг к другу и постарайся вернуть смещенный орган в исходное положение. Это, конечно, звучит жутковато, но действовать надо быстро и не раздумывая. Нос не встанет назад, если болевой шок уже прошел и нервы вызвали появление мышечных спазмов. Вне зависимости от того, удалось тебе вправить нос или нет, при появлении боли приложи лед (или, на худой конец, какой-нибудь металлический предмет), чтобы уменьшить отек и создать эффект местной анестезии.

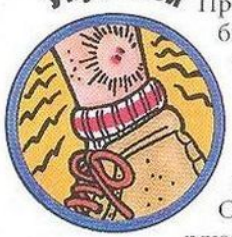
Перелом руки



Даже открытый перелом не столь уж страшен, если у тебя под рукой имеется журнал Men's Health. Хотя, впрочем, истины ради следует признать, что сойдет и Playboy...

Преврати печатное издание в глянцевую шину. Положи сломанную руку на середину журнала ладонью вниз так, чтобы его верхний край приходился на запястье. Аккуратно заверни края журнала вокруг руки, придав ему U-образную форму, и обмотай всю конструкцию скотчем или веревкой. Если под рукой не оказалось никакого упаковочного материала, для этой цели опять-таки можно разорвать рубашку. А из пустого рукава рубашки легко сделать перевязь: достаточно, надев рубашку на здоровое плечо, прикрепить свободную манжету значком или булавкой к ткани на груди.

Укус змеи



При встрече с любым из этих созданий важно уметь отличить ядовитую гадину от безвредного пресмыкающегося. Специалисты уверяют, что сделать это не так уж трудно, зная о двух несомненных признаках ядовитых змей: у них вертикальные зрачки, а их челюсти имеют замок шарнирного типа. К сожалению, не всякая змея с пониманием относится к тому, что всякие встречные-поперечные лезут инспектировать ее глаза и челюсти. Может и тяпнуть.

В этом случае:

Не паникуй. Осмотри внимательно ранку. Многие неядовитые змеи тоже кусаются, но они не прокусывают кожу. При осмотре ты обнаружил пару весьма характерных отверстий.

В этом случае...

Опять-таки не паникуй. Порядка 20% укусов ядовитых змей остаются «сухими», то есть без применения яда. При любом змеином укусе ты ощутишь покалывающую теплоту вокруг ранок, странный металлический привкус во рту и, возможно, даже легкую тошноту. Однако ядовитый укус обязательно должен вызвать чувство сильного жжения и кровотечение. Если дело обстоит именно так...

По-прежнему сохраняй присутствие духа. У тебя в запасе почти наверняка есть полтора часа до того, как яд успеет распространиться по всему организму. В данном случае самым спасительным медицинским инструментом для тебя становится ключ от машины. Не торопясь начинай движение к транспорту. Ни в коем случае нельзя бежать и суетиться. Любые резкие движения вызывают ускорение кровообращения и, соответственно, способствуют всасыванию яда.

Удар в пах

Все-таки эта часть тела неправильно сконструирована. Ну зачем было так доверчиво вывешивать ее снаружи тела? Тем более на уровне всех пней и сломанных сучьев в округе. А ведь сильный удар в область мошонки может привести к бесплодию и импотенции — если вовремя не принять меры.

Ляг на спину. Сверни футболку валиком и подложи ее под мошонку, опустив края валика на бедра. Это придаст пострадавшему месту положение, оптимальное для восстановления кровообращения. Выпей обезболивающее — желательно, парацетамол. Когда боль утихнет, осмотри место удара. Если оно опухло и/или почернело, отправляйся в травмопункт. Тебе нужен уролог, который предотвратит распространения отека. Исследования показали, что 17% мужчин, страдающих бесплодием, хотя бы раз в жизни становились жертвами удара в пах, после которого болезненность и отечность наблюдались в течение 24 часов и более.

Вывих плеча

Опознается очень просто: если при неудачном падении тебе показалось, будто рядом кто-то открыл бутылку шампанского с характерным выстрелом, будь уверен, что это тот самый случай. Прежде всего нужно снять напряжение с нервных окончаний и кровеносных сосудов в области травмированного сустава. Для этого сначала...

Опусти руку. Ляг животом на камень или на любую ровную возвышенную поверхность таким образом, чтобы поврежденная рука свободно свисала, ничего не касаясь. Найди какой-нибудь ящик или пакет и загрузи его (например, камнями или водой) примерно до 4,5-5 кг. Держи груз навесу в поврежденной руке, и за 10-20 минут нагрузки плечо должно вернуться на место. Затем найди длинный бинт и привяжи поврежденную руку прямо к туловищу. В таком виде можешь спокойно передвигаться, не опасаясь усугубить положение, пока не появится возможность получить профессиональную медицинскую помощь.

Кровотечение

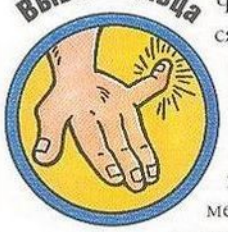
Это Стивен Сигал способен бежать по джунглям, сбрызгивая тропическую растительность алой кровищей из ссадин и многочисленных пулевых ранений. Он может себе это позволить — при таком-то штате операторов, художников, парикмахеров и портных. Ты, как ни обидно, ничего такого себе позволить не можешь. (Даже если у тебя есть огнемет и великие цели.) В реальной жизни любая серьезная царапина или порез, не говоря об огнестрельной ране, требуют принятия неотложных мер.

Зажми место кровотечения. Это обычно останавливает кровь. Найди чистую ткань, желательно марлю, сверни ее в несколько слоев, приложи прямо к ране и сильно прижми. Не ослабляя давления, подними кровоточащее место выше уровня сердца и держи как минимум в течение 10 минут.

Подними ноги. Если потеря крови слишком велика, ты можешь оказаться в шоковом состоянии. Чтобы этого избежать, ляг на спину и подними ноги на высоту 25 см с помощью какой-нибудь подставки. В этом случае больше крови будет поступать в голову. Для сохранения тепла укройся одеждой или спальным мешком.

Сделай перевязку. Когда кровотечение приостановится, стяни рану самым чистым, толстым и мягким перевязочным материалом из всего, что имеется в наличии. Это делается для максимального увеличения площади давления с целью уменьшить приток крови к ране. Используй все, что угодно, — полотенца, рубашки, даже туалетную бумагу. Запомни: на открытую рану нельзя класть вату, так как ее волокна затем очень трудно будет удалить. Изолирующая прокладка прикрепляется к телу бинтом или же любыми длинными полосками ткани, ремнями, струнами, дамскими колготками — всем, что есть под рукой, лишь бы тампоны полотно удерживались на ране. Но нельзя бинтовать слишком туго, чтобы не остановить кровообращение полностью. Конец перевязочного материала обычно разрывается вдоль надвое и завязывается узлом прямо над местом ранения. (Мы очень надеемся, что к этому моменту из леса к тебе уже вышли дружелюбные индейцы и начали звонить в скорую помощь.)

Вывих пальца



Часто приобретается на рыбалке, когда человек упрямо топает туда-сюда по крутому берегу, желая найти наиболее рыбное место. Что нередко заканчивается неловким скольжением и пальцем, задранным в совершенно непристойном жесте.

Сделай ковшик. Перво-наперво согни пальцы таким образом, чтобы они образовали угол в 90° по отношению к ладони. Получился ковшик, снимающий напряжение с тех мышц предплечья, которые мешали пальцу встать на место. Затем резким движением попробуй выдернуть палец. Если он не вернулся в первоначальное положение, дерни еще раз. Не встает? Перестань дергать, а вместо этого привяжи его каким-нибудь бинтиком или скотчем к соседнему здоровому пальцу. Это зафиксирует вывих, уменьшит боль и уберет с глаз долой предмет, который будет привлекать к тебе излишнее внимание по пути в больницу.

Жук в ухе

Известны случаи, когда ползающие насекомые, как правило жуки, принимали человеческие уши за свои норки. Пытаясь их механически оттуда извлечь, можно повредить барабанную перепонку. Имеется, однако, простой и безопасный способ изгнать захватчика.

Устрой ему жировые процедуры. Залей немного растительного (холодного) масла в ухо. Для уха данная манипуляция совершенно безопасна, но это прекратит любой вид жизнедеятельности насекомого. Если нет пипетки, можно сделать маленькое отверстие в самом пластике бутылки. Наклони голову и медленно закапай масло. Подожди минуту-вторую, а затем наклони голову в другую сторону и дай маслу вытечь, слегка потряхивая головой.

Процесс непосредственного извлечения. Когда жук соскользнет как по маслу к самому входу в ушной канал, попроси надежного человека достать его оттуда пинцетом. Ни в коем случае не пытайся проделать эту операцию самостоятельно. MH

ДОРОГА К ЧИСТОЙ ПОБЕДЕ

Алексей НЕМОВ
спортивная гимнастика
олимпийское золото. Сидней

WCFC Лицензия МЛП №034034

ГЕРОИ НОВОЙ СТРАНЫ

Когда стремление сильнее боли...

В 1996 он вернулся героем с Олимпиады в Атланте. Мир был у его ног. Журнал «People» назвал его одним из 50 самых красивых мужчин планеты. Он взял тогда главное золото. Мало кто знал, чего это стоило. Давняя травма плеча, страшные боли. Потом была сложнейшая операция по восстановлению сустава. Два года он не мог тренироваться вообще. Но он хотел снова вернуться в спорт и снова стать чемпионом. И он верил, что так будет.

В следующие два года он делает невозможное – он восстанавливает олимпийскую форму. Боль, жесточайшие тренировки и всепоглощающее стремление снова стать первым. Он ехал в Сидней за золотом, только за золотом, и он взял его – три золотых медали. Он снова стал олимпийским чемпионом. Он стал героем новой страны. Он сделал это для всех нас.

World Class®

www.worldclass.ru

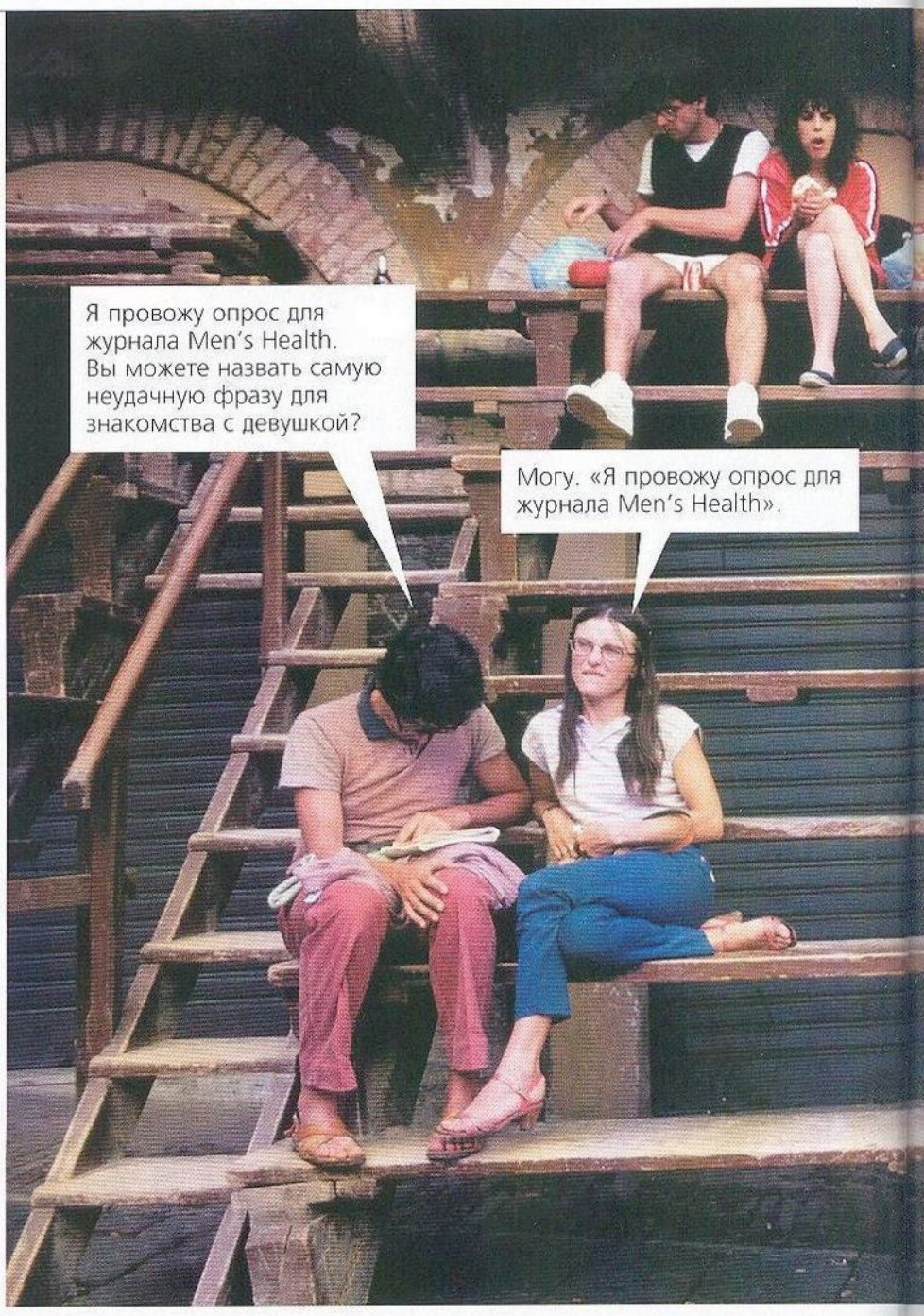
Центральный офис сети фитнес-клубов «WORLD CLASS»: 117970 Москва, ул. Житная, Д.14, стр.2. Тел. (095) 230 70 52, 239 19 94

СЛОВА АФРОДИЗИАКИ

Автор: Александр Заиц

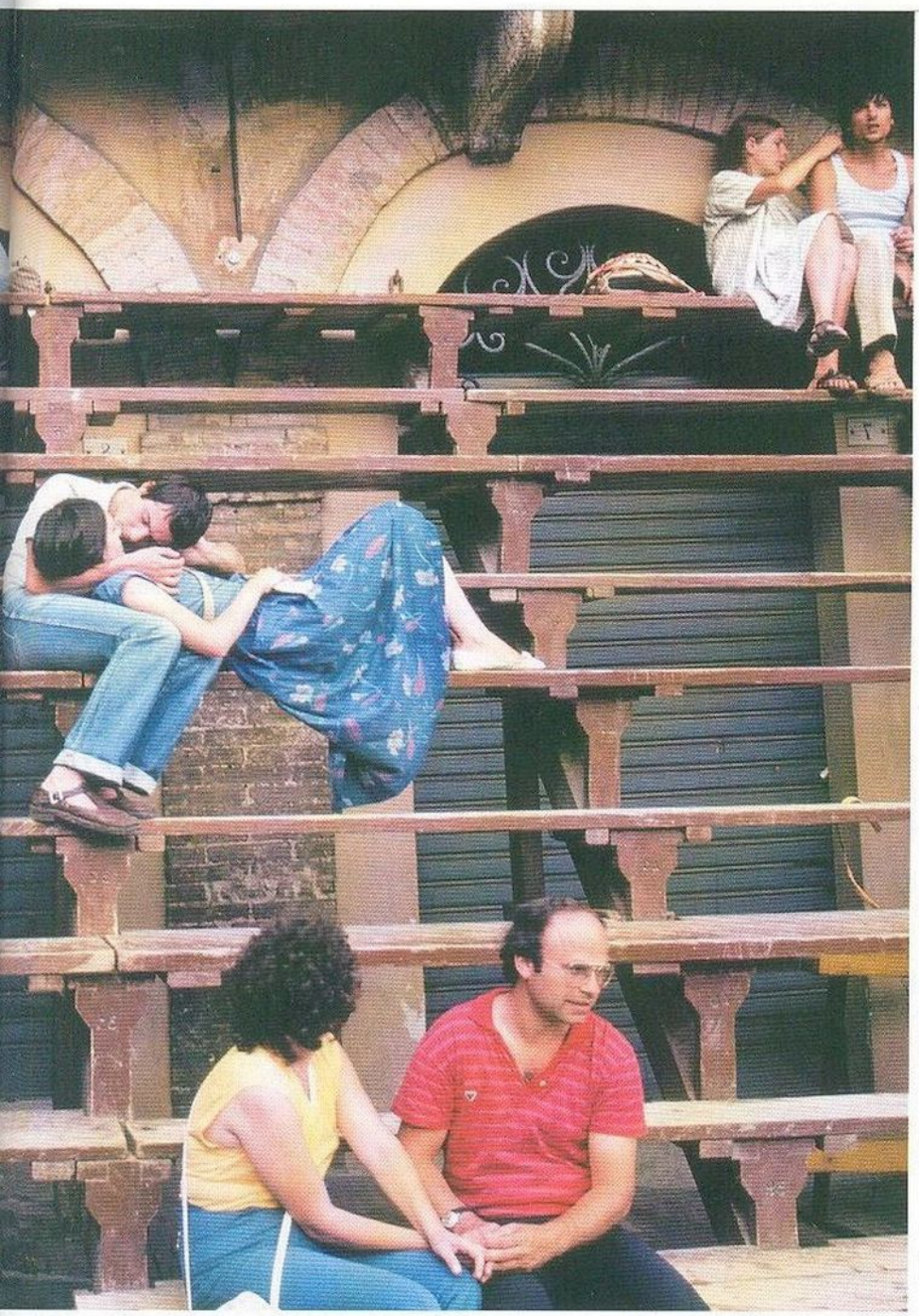
Выбирай выражения, когда разговариваешь с ее инстинктами.

Знакомясь с девушкой, ты говоришь ей какие-то слова. Если эти слова подобрать правильно, девушка захочет уединиться с тобой в тихом месте, чтобы продолжить беседу.
Вопрос в том, что именно надо сказать. «Трах-тибидох»? «У меня Паджеро»? «Я могу достать языком до глаза»? Нет, заветные слова не имеют отношения ни к твоей крутой работе, ни к твоей крутой машине, ни даже к сексу. Есть особая порода слов, которые проскальзывают вглубь женского организма и нажимают там на кнопку с надписью «инстинкт размножения». На вид они совершенно обычны. И редкий мужчина заподозрит в них скрытую силу. Возьмем такую простую фразу: «Я люблю кошек — так приятно гладить этих теплых, пушистых, урчащих зверей». Эротичный мурлыкающий образ проникает в подсознание и, поскольку ты его породил, переносится на тебя. Ты и есть этот теплый, пушистый и урчащий зверь. Кнопка нажата. Теперь можно даже рассказать, как вы с друзьями надували лягушек на рыбалке, слушательница будет пребывать во власти своей сексуально-пушистой фантазии, постепенно наполнясь желанием погладить тебя и поурчать вместе с тобой. Таков механизм действия. Волшебные слова прилагаются.


Я провожу опрос для журнала Men's Health. Вы можете назвать самую неудачную фразу для знакомства с девушкой?
Могу. «Я провожу опрос для журнала Men's Health».

«Я даже расплакался, представляешь?»

Эти четыре слова говорят о тебе очень многое. Не только то, что ты однажды воспользовался своими слезными железами, а еще и то, что вполне уверен в своей мужественности, чтобы не сдерживать эмоции. Причем желательно, чтобы это были слезы эмоционального происхождения (смотрел «Белый Бим Черное Ухо»), а не слезы



боли (удалял пластырь с груди) или смеха (смотрел «Белый Бим Черное Ухо» с друзьями). Сочувствие вымышленному персонажу — идеальный повод выронить скупую мужскую, это проявление благородных эмоций без эгоистических примесей. Однако не переусердствуй с дозировкой, неврастеники не котируются.

Голос инстинкта Он способен плакать, значит, он может сопереживать. Он не будет смеяться над нашими месячными и принесет много черно-бурых шкур, чтобы согреть нас в мороз. Короче, с ним можно будет построить глубокие доверительные отношения — начинай прямо сейчас.

«Когда я заработаю свой первый миллион...»

Информация о том, что ты поднятый парень, не помешает делу. Но если ты намекнешь, что всякая машина-квартира-дом — это далеко не предел твоих мечтаний, что твои амбиции простираются гораздо шире, дальше и глубже и вообще на этом доме через 20 лет будет висеть мемориальная табличка с твоим профилем... Не удивляйся, если после этой фразы она уставится на тебя, как будто впервые увидела, — идет поиск задатков гения. Твои амбиции — сладкий мед для ее инстинкта, вечно озабоченного завтрашним днем своей хозяйки и ее гипотетического потомства. Поверив в твое светлое будущее, она легко закроет глаза не некоторые слабые места твоего настоящего — как забавно будет потом описать в мемуарах и ту первую встречу с ним в том средненьком баре, и его полуживую «копейку», и нашу первую ночь на раскладушке. Кто бы мог поверить тогда, что он...

Голос инстинкта Я забочусь о твоем будущем, дурилка картонная. И с этой молодежью, живущей одним днем, нам не по пути. А вот с этим малым, похоже, можно стать первой леди, советую с ним сблизиться сейчас, пока он не привередничает и не замечает твоего целлюлита.

«У тебя красивые скулы/изящная шея/ чудесный смех»

Многие мужчины орудуют комплиментами, как совковой лопатой, — побольше загрести и навалить кучей. Так общались конкистадоры с коренными жительницами Америки: «Ты — красивая. Твоя грудь — большая. Мне нравится. Пойдем покажу компас». Между тем комплимент — тонкое искусство, и только умелое его использование действует на женский инстинкт размножения. Главное правило — хвалить уникальные достоинства женщины, не лежащие на поверхности. Овал лица, тонкость запястий, чистоту ногтей... Причем лучше всего оформить это как открытие: «О! Только когда свет упал на твое лицо сбоку, я заметил, что...» или «пока я не увидел, как ты улыбаешься с другого конца комнаты...» Не вздумай рассуждать о том, что вертится у тебя на языке, — грудь, ноги, попа, губы — закрытая тема. (По крайней мере до тех пор, пока она не продемонстрирует эти богатства в приватной обстановке.) Все потому, что, делая комплимент сексуальным частям тела, ты практически открыто заявляешь, что просто хочешь заняться сексом, а золотую свадьбу через 50 лет праздновать особо не жаждешь. Инстинкт этого не прощает, ему подавай дальний прицел.

Голос инстинкта Он нас хвалит — значит, мы ему нравимся. Но может, он хочет просто распространить свой генокод и убежать? Нет, он хвалит во-

Фото: Corbis; иллюстрации: Борис Алексеев

все не первичные половые признаки, значит, он готов остаться с нами надолго — надежный самец, с таким можно и размножиться.

«Один ублюдок хотел со мной подраться»

Каждая женщина носит в себе романтическую фантазию о двух принцах, сражающихся за ее любовь не на жизнь, а на смерть. Особенно если она в кружевном платье, а соперники на лошадях и в латах. Это, наверное, единственная женская фантазия, которая — так и быть, для дела не жалко — допускает выбитые зубы и раскроенные черепа. Но в условиях реальной жизни излишняя драчливость неизменно ведет к неприятностям в лице вышибал и друзей потерпевшего. Так что не думай, что твои агрессивные реплики произведут на даму впечатление. Она с большей вероятностью выберет спокойного мужчину, который лучше владеет защитой, чем нападением. Это закон природы. Посмотри, к примеру, как ведет себя доминирующий самец в стае шимпанзе, которым чужда романтика, — он не затевает драку по каждому поводу, а, наоборот, разнимает дерущихся.

Голос инстинкта Агрессивный самец нам не подходит — однажды его пришибут, и мы останемся одни. Оно нам надо? А этот экземпляр миролюбив, он будет поддерживать мир и покой вокруг нас. Тогда можно будет спокойно искать корешки и выращивать детенышей. С ним-то мы и устроим демографический взрыв.

«Я завтра еду к бабушке настраивать телевизор»

«Нет-нет, — говоришь ты, — завтра никак. Обещал маме (бабушке, тетке) собрать шкаф (съездить на рынок, инсталлировать Quake-III)». Собеседница становится серьезной и понимающе кивает. Серьезное лицо здесь — явный признак работы инстинкта. Почему твое умение ладить с родителями и прародителями делает тебя привлекательным с точки зрения размножения? Арифметика простая. Родственников не выбирают. Если ты ладишь со своей родней, значит, ты умеешь подстраиваться и сможешь ужиться с другими родственниками если что. К тому же описания твоей родни в розовых тонах вселяет в девушку надежду, что она тоже поладит с ними. Если что.

Голос инстинкта Он предан семье — это хорошо. Мы сможем влиться в большое сильное племя. Они будут нам помогать, и мы не откинем копыта в неурожайный год. Заканчивай строить глазки и начинай сближение!

«Я люблю готовить»

У женщин есть такая сексуальная фантазия: сильный мужчина с закатанными рукавами стоит посреди кухни в переднике и делает что-то осмысленное. Не лезет пальцами в борщ, не глотает огуречный рассол из банки,

Станут ли воспоминания об этом вечере твоим утешением в старости? Это как фишка ляжет...

Она говорит «привет!» и не возражает, чтобы ты сел за ее столик.
Она соглашается, что сегодня отличная погода.
«Пожалуй, я выпила бы минеральной воды. Без газа».
Она не уверена в том, что это судьба, а ты, оказывается, заслоняешь ей картину на стене. Вернись на 3 клетки назад.
«Больше всего на свете я люблю статных мужчин, пироги с яблоками и имя Альфред».
Да, она верит в гороскопы, хиромантию и телепузиков.
Нет, у нее пока нет потрясающих планов на этот вечер. «А что?» Продвинься на 1 клетку вперед.
Она смеется твоей шутке про мочегонную виагру.
Она тоже любит море, особенно весело было в Ницце с ее бывшим парнем. Вернись на 6 клеток назад.
«Да, мне говорили, что я похожа на Джулию Робертс».

10 фраз, после которых у тебя не остается шансов

Все шло так замечательно... Так почему же ты сидишь один, а она пересела за соседний столик к другому? Видимо, ты неправильно подобрал слова. Например...

1. Меня никто никогда не бросал. Это я всегда рвал отношения первым.
2. Мой лучший друг — это моя мама.
3. Я не подаю из принципа — эти старушки специально давят на жалость.
4. Можешь себе представить: заниматься сексом с одним и тем же человеком всю жизнь! Застрелиться!
5. Красивые волосы! Это твой натуральный цвет?
6. У меня сегодня сумасшедший день — все утро стоял в очереди в обувную мастерскую, потом поехал на оптовый за сигаретами, а вечером сдавал накопившиеся бутылки.
7. Силиконовую грудь легко отличить на ощупь, поверь мне.
8. Я сегодня обеспечиваю алиби для моего друга — он сказал жене, что пошел со мной, а сам встречается с одной девицей.
9. Я считаю, что природа обделила женщин интеллектом. К тебе это, конечно, не относится.
10. Не бывает некрасивых женщин, бывает мало водки, ха-ха, это шутка.

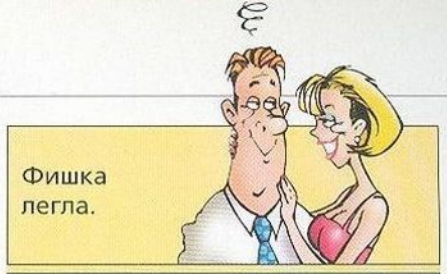
а, допустим, моет посуду. А уж если этот плод фантазии еще и готовит — это вообще уже 9 1/2 недель.
Образ домовитого рукастого мужчины надо брать на вооружение. При этом совсем необязательно любить или уметь готовить. Достаточно бодро насвистывать и без мученического выражения на лице намазывать масло на что-нибудь вроде хлеба. Или просто сказать: «Люблю иногда сделать что-нибудь вкусное своими руками! Обязательно накормлю тебя моим фирменным супом из акульих плавников».
Голос инстинкта Вот он — мужчина мечты. Он не будет топать по кухне в болотных сапогах и кричать: «Где мой обед?!» Он обеспечит нашей ячейке полный питательный цикл — принесет добычу, разделает ее, накормит и вынесет мусор. Я не надорвусь и послужу делу мировой эволюции.

«Я собираюсь как следует отдохнуть на следующей неделе»

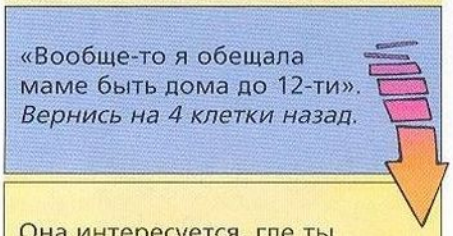
Да, ты отдаешь своей работе должное количество энергии и энтузиазма, мотаешься то в Новый Уренгой, то в Новый Орлеан по делам фирмы и вообще при деле. Звучит замечательно, особенно на собеседовании. Женщины тоже уважают деловых мужчин, но ни одна из них не хочет связываться с трудоголиком. Более того, это один из навязчивых кошмаров современных женщин. Так что, если ты скажешь: «Я работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать», твоя новая знакомая вздохнет с большим облегчением. Расскажи ей, что ты славно поработал, а теперь собираешься славно отдохнуть. Добавь что-нибудь про белый песочек и ласковое море, и она размечтается о том, как хорошо было бы составить тебе компанию этим летом в пятизвездочном отеле. Ну в крайнем случае сегодня вечером в однокомнатной квартире.
Голос инстинкта Мне нужен такой самец, с которым можно вырастить потомство. Причем желательно, чтобы он участвовал в процессе не только на первоначальном этапе. Если он умеет отдыхать, значит, он будет проводить время с нами и водить детенышей в бассейн. Пожалуй, с ним можно затеять небольшой естественный отбор.

«Маленькие дети — это прикольно!»

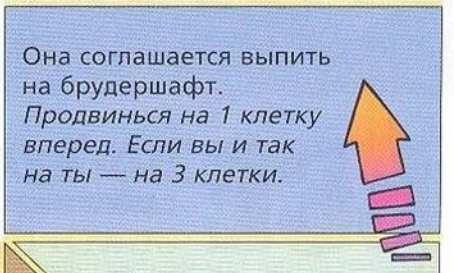
Слышишь звук падающих капель? Это девичье сердце тает, как сосулька в микроволновке. А все потому, что ты рассказал о своем нежном отношении к маленьким детям. Дети — это даже круче, чем кошки. Чадолюбие — мощнейший удар по кнопке «Инстинкт размножения». Намереваясь вступать в близкие отношения, все женщины более или менее осознанно, но неминуемо прикидывают, подойдет ли данный мужчина на роль отца их детей. Да, для многих из нас намного проще рассуждать о корпускулярно-волновом дуализме электромагнитных волн, чем об этих непонятных созданиях. Поэтому несколько фраз можно заранее заучить наизусть. «Дети — моя слабость! Все племянники от меня без ума. Когда я прихожу к брату, мы с маленькой Ксенией рисуем и лепим из пластилина целый день — это так весело!» Даже если в ближайшие планы твоей знакомой не входит стать матерью-героиней, ты все равно проймешь практически на рефлекторном уровне.
Голос инстинкта Он умеет ладить с детенышами, он не съест их и не выменяет на новые орудия труда. Размножаться, размножаться, размножиться!

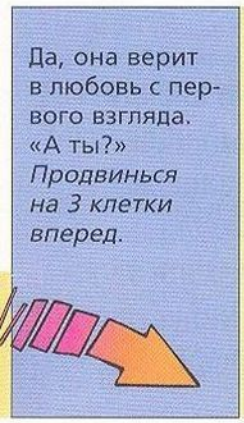


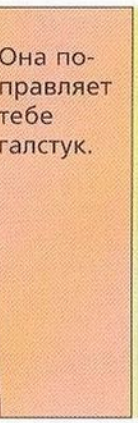
Да, она с удовольствием прямо сейчас поедет посмотреть, как цветет твой кактус.

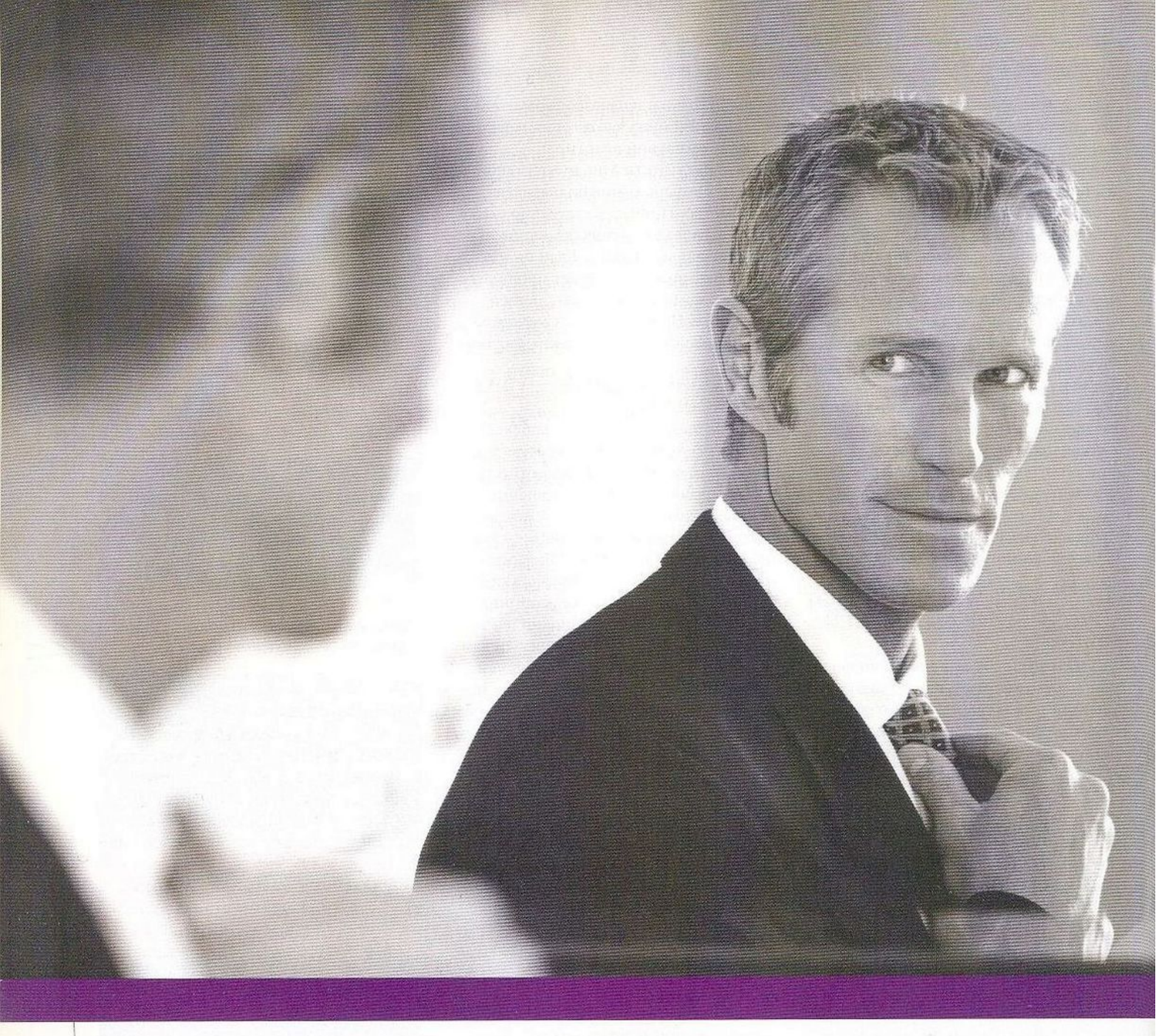


Она интересуется, где ты живешь, и смотрит на часы.









ВСЕ что нужно знать про... ПАРФЮМ

Доказанный факт: за последние лет двести человечество стало хуже видеть и слышать. Но зато мы стали существенно лучше нюхать. В смысле обонять. Современный человек различает огромное количество запахов. Более того, мы все активнее на эти запахи ориентируемся. Объект, который пахнет хорошо, пользуется гораздо большей популярностью у народонаселения, чем объект, который не пахнет никак: неважно, о чем речь — о машине, магазине или человеке. Неудивительно, что парфюмерная индустрия переживает нынче такой бум: ежегодно на рынке появляются сотни новых парфюмов. Причем почти половина из них — мужские.

Чем туалетные духи отличаются от туалетной воды и одеколона и откуда берется такая разница в их цене?

Чем больше ароматического экстракта содержит парфюм, тем интенсивней его запах (и тем выше его цена). На флаконе всегда указывается, к какому виду относится данная парфюмерная продукция:

Extrait или Parfum.....25–32%
Parfum de Toilette
или Eau de Parfum.....12–25%
Eau de Toilette.....8–15%
Eau de Cologne.....3–5%
After shave.....3–4%

Мужская парфюмерия обычно ограничивается тремя последними вариантами, хотя существуют и более концентрированные мужские парфюмы.

Что это за «ноты сердца» и прочая лирика, которой описывают запахи?

Хороший парфюм — субстанция многослойная. Специалисты делят градации запаха на следующие этапы:

▶ Головная нота — самый первый аромат, который ты чувствуешь, принюхиваясь к запаху.

▶ Нота сердца (или основная нота) — промежуточный этап, связывающий головную ноту с основным запахом. Для того чтобы раскрыть ноту сердца, парфюму требуется тепло человеческого тела — в магазине из флакона ее унюхать сложно. Причем раскрывается она примерно два часа.

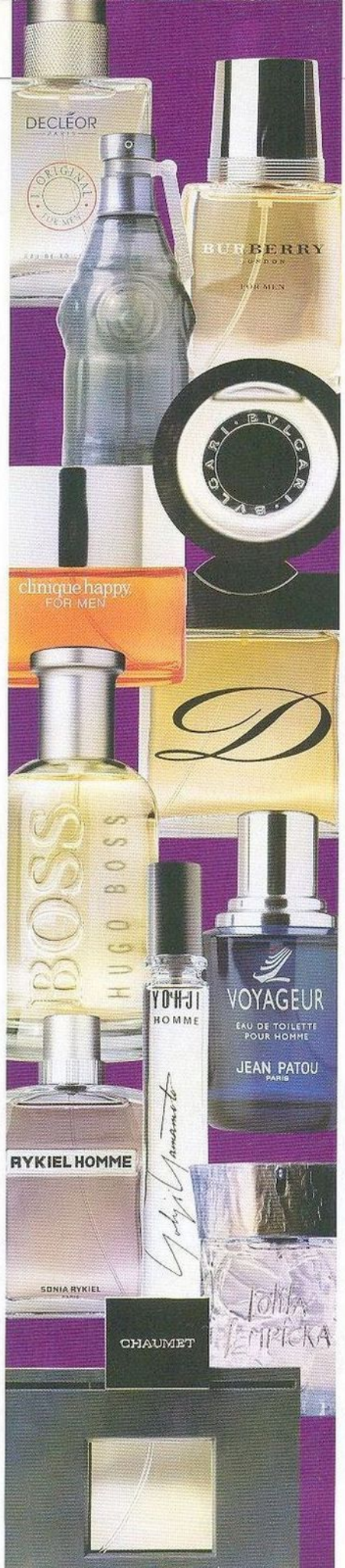
▶ Нота шлейфа (или фон) — последняя и самая долгоиграющая часть парфюма, которая обычно изготавливается на основе животных или бальзамических масел. Раскрывается нота от 2 до 8 часов и закрепляет предыдущие ноты.

Если я не различаю запахов парфюма, то это навсегда?

Нет. Способность улавливать запахи и распознавать их поддается тренировке. Если ты задашься целью выучить запахи основных тридцати-сорока парфюмов, то ты научишься это делать.

Почему в магазине все парфюмы пахнут одинаково?

Во-первых, потому что ты перенюхал двадцать разных пузырьков и твой нос банальным образом устал. Средний нос утомляется уже после изучения трех интенсивных запахов, и ему требуется передышка минут в десять. Учти, что лучше нюхать от более легких ароматов к более концентрированным.



Во-вторых, в любом парфюмерном магазине воздух насыщен различными душистыми веществами, которые мешаются друг с другом.

И в-третьих, многие парфюмы, для того чтобы «заиграть», должны быть нанесены на тело, поэтому пробы на картонках и из флаконов не могут дать тебе точного представления об аромате.

Почему некоторым женщинам не нравятся слишком резкие запахи мужских одеколонов?

Конечно, может случиться так, что именно с запахом твоего одеколона у дамы будут связаны какие-то на редкость неприятные моменты в жизни. (Наша способность ассоциировать запахи с ситуациями выше, чем способность связывать эти ситуации, например, со звуками.) Но чаще всего негативную реакцию вызывают слишком сильные, «кричащие» запахи. Избежать этого просто — достаточно пользоваться одеколоном умеренно и не поливать им одежду.

Правда ли, что на разных людях парфюм пахнет по-разному?

Да. Дело в том, что любые ароматические вещества взаимодействуют с запахом твоего тела. А все люди пахнут очень по-разному (это тебе подтвердит любая служебно-розыскная собака). Когда запах парфюма сочетается с твоим собственным запахом, получается совершенно оригинальное сочетание — может быть, удачное, а может быть, и не очень. Традиционно считается, что пряные и древесные запахи больше подходят людям с жирной и смуглой кожей, а легкие травянистые — обладателям сухой и светлой кожи.

За сколько времени выдыхается открытый флакон?

Довольно быстро. Через полгода парфюм уже заметно выдыхается. Замедлить испарение может низкая температура, но те граждане, которые хранят свой одеколон в холодильнике (а такие есть), вынуждены питаться слишком душистыми продуктами. Так что наверное не стоит проявлять подобную рачительность.

Можно ли самому сделать себе одеколон?

Продаются такие специальные наборы — по принципу «Сделай сам». Куча маленьких флаконччиков и смесей, из которых тебе предлагается самостоятель-

но сварганить новый, завораживающий аромат. Результаты обычно бывают сомнительными, все-таки парфюмерное дело — это целая наука.

Куда надо наносить парфюм?

Мужчины наносят одеколон на лицо и шею. Ароматизировать подмышки не рекомендуется категорически — тамошняя атмосфера в сочетании с парфюмом может создать такую смесь, что мало не покажется. Если хочешь пахнуть особенно интригующе, нанеси парфюм на точки пульса — на шею под ушами, на запястья и на локтевые сгибы внутри. Тогда аромат будет распространяться волнами, совпадающими с биением твоего сердца.

Сколько времени держится запах?

Концентрированный парфюм должен прослужить тебе от утреннего душа до вечера. А вот туалетной воды хватает всего на 3-4 часа.

Из скольких веществ должен состоять хороший парфюм?

Никаких твердых правил на этот счет не существует. В среднем там может быть около шестидесяти-семидесяти различных компонентов. Некоторые ароматы содержат и несколько сотен веществ. Но при этом качество парфюма в целом не зависит от количества ингредиентов.

Должен ли дорогой парфюм содержать только натуральные компоненты?

Нет. Большинство ароматов имеет смешанный состав, куда входят как натуральные компоненты (цветы, листья, корни растений, животные секреты), так и полусинтетические (искусственно выделенные из натуральных) и чисто синтетические (полученные химическим путем) компоненты. На цену и качество это не влияет — бывают и копеечные эфирные масла и безобразно дорогие чисто синтетические ароматы.

На что лучше не брызгать парфюмом?

Туалетную воду можно использовать практически без ограничений — она пятен не оставляет. А вот с parfum будь поосторожнее — на коже, мехе и белой одежде он часто оставляет заметные следы.

Почему нельзя пользоваться одновременно несколькими запахами?

Некоторое время назад даже существовала мода на «коктейли» — использование нескольких парфюмов одновременно. Но неудивительно, что эта мода быстро прошла. Запахи похожи на краски — два чистых, сочных тона в неправильном сочетании могут неожиданно обернуться мерзкой мешаниной. Поэтому, если ты пользуешься одеколоном, лучше поосторожнее экспериментировать даже с сильно ароматизированными дезодорантами, гелями и шампунями — чтобы запахи не вступили в конфликт. А еще лучше — пользуйся средствами одной линии.

Почему мы не чувствуем запаха собственного парфюма?

Потому что наше обоняние концентрируется на постоянном источнике запаха всего несколько минут. После чего перестает на него реагировать. (Так что, если ты, ухаживая за дамой, делаешь основную ставку на свое неотразимое благоухание, не прижимай барышню к себе слишком часто — принюхается.) MH

Парфюмеры сегодня научились добывать запахи из самых неожиданных вещей. Изначальным ингредиентом твоего парфюма могут быть...

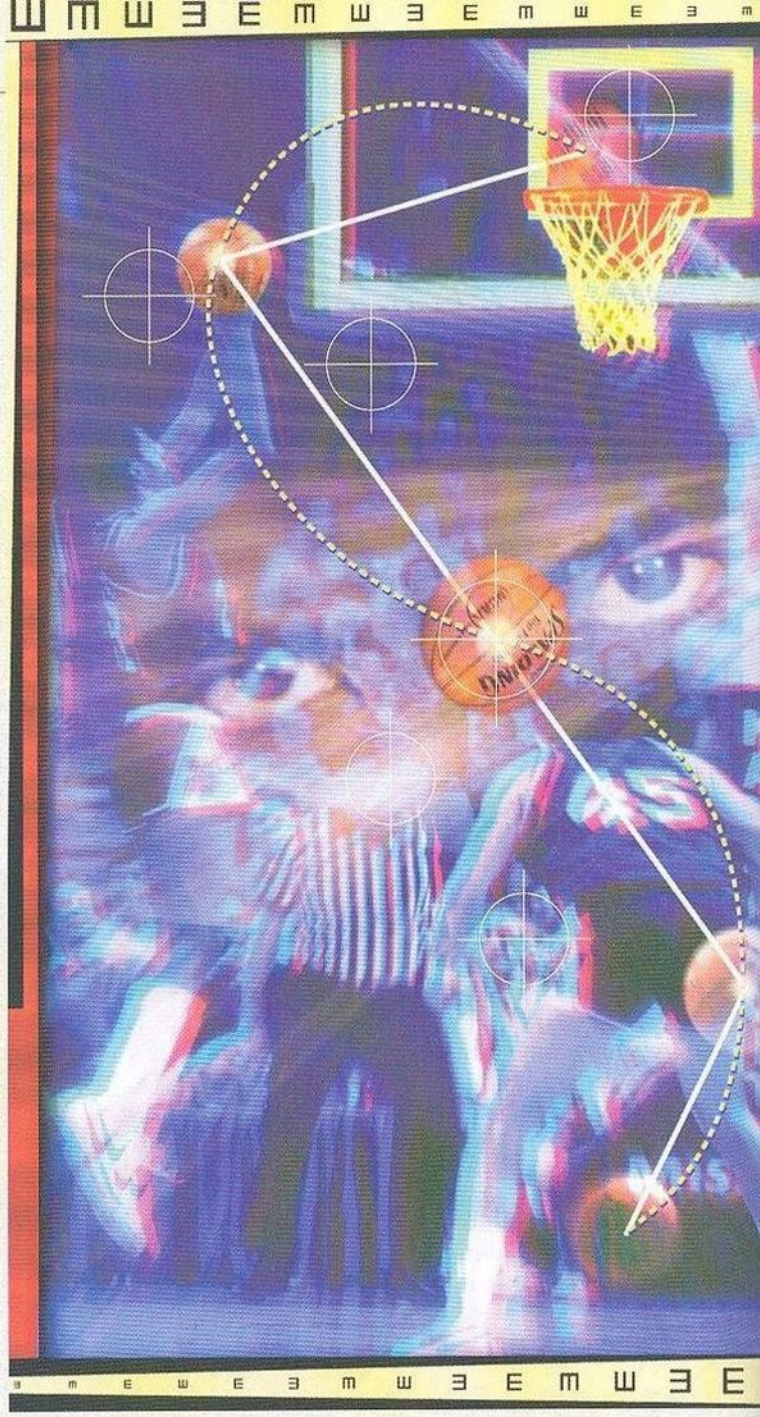
Фото: Эдуард Басмия, Rudi Hoffman, Corbis

Ermenegildo Zegna
Кутузовский проспект, 31, бутик «Ermenegildo Zegna», тел.: (095) 933 3033
Третьяковский проезд,1, бутик «Ermenegildo Zegna»
www.zegna.com

ПРОВЕРЬ ПРИЦЕЛ

Автор: Роман Старов

Быстрее, выше, сильнее — кто бы спорил с олимпийским лозунгом? Но для того чтобы не выпасть из игры (от пляжного волейбола до боулинга, например), нужны еще и глаза, которые должны подсказать всем твоим конечностям, что надо делать здесь и сейчас.



У меня зазвонил телефон. Слон! Ну то есть Пашка, мой бывший однокурсник, который незамедлительно предложил составить компанию. Они арендовали баскетбольный зал, а двух команд пока не набрали. Щиты и корзины, правда, — не моя стихия, роста не хватает. Но с другой стороны... Главное, чтобы люди были хорошие. Тем более что Слон с его 186,5 сказал, что он там самый высокий да и все остальные — отнюдь не из НБА. Бегаю я нормально, то есть почти каждое утро, и прыгаю тоже ничего. Руки — вполне, спасибо фитнес-центру за углом. А мячом стучать по полу я еще в школе научился, пока не сменился физрук (его преемник был в прошлом гимнастом, игровые виды спорта не любил и гонял нас по козлам, коням и брусьям). Особенно мне понравилось, что после игры можно в бассейне охладиться.

Хронический офсайд

Короче, чем я не Шакил О'Нил? Да практически ничем. В чем, собственно, мне и пришлось убедиться довольно скоро. Самое яркое ощущение: все играют, и очень неплохо, в какую-то игру, а я играю в какую-то другую. Постыдно, неловко и, главное, — совершенно непонятно, в чем дело.

— Сам я в это не очень верю, — осторожно сказал мне уже отдышавшийся на скамейке запасных центровой соперников по кличке Витя-медик. — Но по-моему, тебе стоит сходить к оптометристам. У тебя, похоже, глаза и тело действуют вразнобой.

Так я впервые в жизни узнал о том, что такое спортивное зрение, и попал в Центр, который именно этим и занимается.

— Э-э-э, батенька, — цыкнул зубом добрый офтальмолог-оптометрист. — Если бы у Майкла Джордана были такие глаза, как у тебя, он бы в лучшем случае играл за студенческую команду какого-нибудь арканзасского или тамбовского колледжа.

Не сразу, конечно, сказал. Сначала была обычная, как у офтальмолога в поликлинике, проверка на остроту зрения, бинокулярность (согласованность действий обоих глаз), контрастность зрения, амплитуду аккомодации (способность быстро сфокусировать зрение на объекте) и т.д.

Диагноз: острота зрения оставляет желать лучшего, при резкой смене изображения основная нагрузка падает на левый глаз, есть

проблемы с глазомером (мне кажется, что все дальше, чем на самом деле) плюс проблемы с бинокулярностью, которые мой мозг, по всей видимости, тщательно корректирует с самого юного возраста.

Каких не берут в суперлиги

Для того чтобы никогда не стать профи, этого вполне достаточно. По мнению специалистов в области спортивного зрения, которое, кстати, разделяют далеко не все офтальмологи. Почему? Скорее всего потому, что коррекцию подобных «мелочей» практически любой медицинский страховой полис не учитывает. Тем не менее большинство исследований доказывает: у спортсменов-профессионалов все показатели — от умения концентрироваться на объекте (мяче, в основном) до координации связей «глаза-конечности-тело» и периферийного зрения — куда выше, чем у обычного человека. А у суперзвезд эти показатели еще круче.

Хорошие новости состоят в том, что специалисты по спортивному зрению, считают, что многие недостатки можно устранить благодаря занятиям на компьютерных тренажерах и простейшим упражнениям (консультации и тренажеры вполне доступны по цене).

Плохо, что центр, занимающийся этими проблемами, всего один, да и тот в Москве, тел.: (095) 190-2172 (спросить руководителя Центра Гранта Демирчогляна). Кроме того, есть шанс, что коррекция может быть недоступна по чисто физическим показателям. И еще. Будь готов к тому, что тебе понадобится немало времени и терпения, чтобы заметно улучшить показатели.

Лично меня в течение двух недель мучили, чтобы активизировать правый глаз (я сидел у компьютера, нацепив специальные очки: одна линза красная, другая зеленая), чтобы глаза мои работали в унисон (я мучил джойстик, стреляя в разнообразные объекты, вылетающие на экран справа и слева) ну и так далее. Включая домашнее задание (см. ниже).

Результат? По мнению специалистов, активность моего правого глаза повысилась на 7%, а скорость реакции руки на 150%. Кроме того, я обнаружил, что, стоя по стойке вольно, я, как истинный стратег, вижу все поле, не особенно крутя при это головой.

Успех? Как сказать... Не то чтобы я показал чудеса баскетбольного искусства, но зато принял пару пасов с другой половины поля, закинул чуть больше мячей, выхватил пару мячей у противника во время приема и осуществил несколько удачных подборов под щитом. Не сказать чтобы пользы своей команде принес много, но и выпавшим из игры себя не чувствовал. Что и приятно.

ЗРИ В КОРЕНЬ

Домашнее задание. Или перечень простейших упражнений, которыми можно развить спортивное зрение. Естественно, при наличии каких-то индивидуальных недостатков стоит обратиться к специалисту по оптометрии, который разработает более подробный комплекс тренировок.

Слежение глазами

Во время игры с мячом против быстро движущихся соперников необходимо уметь быстро оценивать их перемещения, не крутя головой по сторонам. Слежение глазами поможет тебе сохранить хороший баланс и быстрее реагировать на изменения ситуации. Упражнения:

► Положи на голову книгу и, стараясь не уронить ее, наблюдай за полетом мяча во время игры теннисистов, волейболистов, пинпонгистов и т.д.

► С той же книгой на голове следи глазами за теннисным мячиком, катая его круговыми движениями внутри диска фрисби. Когда освоишь упражнение с теннисным мячом, замени его на мячик для гольфа или маленький цельнокаучуковый мячик, которые бегают по кругу с большей скоростью.

Координация «глаза-тело-конечности»

Адекватная реакция твоего тела и конечностей на информацию, поступающую через глаза, — важнейший компонент успешной игры. Вот простейшие упражнения для улучшения координации «глаза-тело».

►Прыгай на пружинном матрасе или батуте и попроси приятеля, чтобы он бросал тебе теннисный мячик под разными углами и с разного расстояния. Лови мяч и возвращай напарнику.

►Если у тебя в хозяйстве сохранился старый проигрыватель, попробуй еще одно упражнение. Положи на крутящийся диск какой-нибудь небольшой предмет и старайся аккуратно коснуться его указкой или кончиком карандаша на скоростях 33, 45 и 78. Освоив упражнение, положи на диск более мелкий предмет и продолжай тренировку.

► Вручи своему приятелю колоду карт (неполную, естественно). Пусть он их тщательно перетасует и вынимает из колоды по одной. Валет — ты прыгаешь вправо, дама — падаешь и отжимаешься, король — прыжок влево и т.д. Главное — не путать, что ты должен делать при виде именно этой карты. И играй по маленькой, а то наследство любимой тетушки проиграешь...

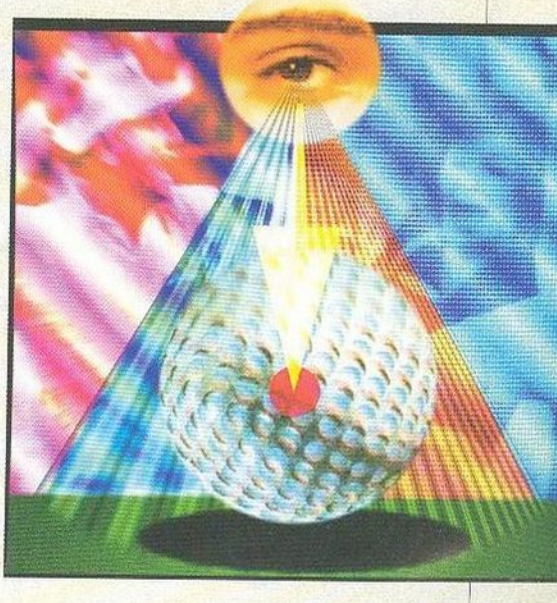
Визуализация

Умение мысленно представить, по какому маршруту и как именно ты будешь передвигаться по полю, чтобы оказаться в нужном месте, — незаменимое игровое качество. Хочешь — верь, хочешь — не верь, но это великое искусство: умение мысленно представить (визуализировать) собственные действия, в то время когда твои глаза на самом деле следят за чем-то другим, скорее всего за мячом. Используя метод сканирования, медики определили: во время игры активируются те же участки мозга, что и во время визуализации твоих действий.

Периферическое зрение

Когда футболист краем глаза замечает партнера, которому можно отдать пас, он использует периферическое зрение. Поскольку далеко не все события во время игры происходят непосредственно перед тобой, очень важно развивать периферическое зрение, чтобы не терять время на верчение головой. Как?

► Сядь прямо перед экраном телевизора, включи трансляцию любого матча и



следи за его ходом, максимально повернув голову вправо. Затем быстро поверни голову максимально влево и постарайся не потерять нить игры. Повторяй до тех пор, пока от поворота головы восприятие матча не перестанет оставаться цельным.

Зрительная память

Уходя в резкий прорыв по краю футбольного, хоккейного или баскетбольного поля, оцени и запомни расстановку игроков на момент рывка. Это называется зрительной памятью. Спортсмен с хорошей зрительной памятью чаще других оказывается в нужном месте в нужное время. Тренируй зрительную память так.

► Возьми журнал MH и листай его. Увидел картинку или рекламу — закрой журнал и попытайся тут же восстановить по памяти все, что там изображено. Добился максимальной деталировки? OK. Теперь повтори то же самое, выждав 5 секунд после того, как перевернул страницу. А потом 10 секунд.

Реакция

Внимательно следя за подачей противника, ты на какой-то момент теряешь из виду летящий мяч. Значит, тебе надо улучшить скорость визуальной реакции, т.е. скорость, с которой твой мозг реагирует на действия противника. Способ тренировки прост:

► Стань спиной на некотором расстоянии от своего приятеля, вручив ему заранее мяч и свисток. Он дает свисток и бросает мяч. Ты оборачиваешься и пытаешься его поймать. В зависимости от успешности тренировок расстояние между ним и тобой можно увеличивать или сокращать.

Фокусировка

Во время игры очень важно быстро изменить фокусировку зрения с дальнего объекта на ближний и наоборот. Как улучшить фокусировку?

► Тебе понадобятся две одинаковые газеты. Одну из них надо повесить на стену на уровне глаз и отойти метра на три. Вторую бери в руку, чуть отведя ее в сторону, чтобы видеть обе газеты (примерно 40 см от глаз). Теперь читай заголовок на дальней газете и сразу же переводи взгляд на тот же заголовок на ближней. И так по всем заголовкам, повышая скорость фокусировки. Добившись хорошего результата, приблизь к глазам газету, которую держишь в руках. И повтори упражнение.

Концентрация внимания

Зрители (особенно симпатичные зрительницы), шелестящая на ветру листва на соседних деревьях и кустах... Все мешает сосредоточиться на мяче. Что ж, есть способ улучшить визуальную концентрацию.

► Попроси своего приятеля встать во время тренировки (например, если стучишь у стенки, отрабатывая удары в теннисе) неподалеку и заполошно махать руками с самыми разнообразными интервалами. Упражняйся до тех пор, пока перестанешь обращать внимание на все эти помехи.

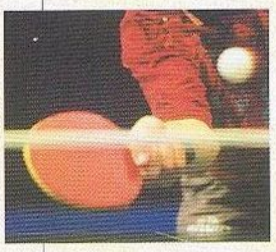
► Неплохо повторить это упражнение, вручив приятелю фотоаппарат со вспышкой. На кнопку он должен нажимать без предварительного предупреждения.

Глазомер

Точно определить расстояние до мяча, партнеров, противников, ворот, линий разметки на поле в игровых видах спорта — штука незаменимая. Поэтому стоит заранее потренироваться.

► Попроси своего приятеля взять соломинку для коктейля и встать перед тобой так, чтобы конец ее был примерно в 65 см от тебя. А теперь попытайся воткнуть в дырочку соломинки зубочистку.

4 ВИДА СПОРТА С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ



Настольный теннис

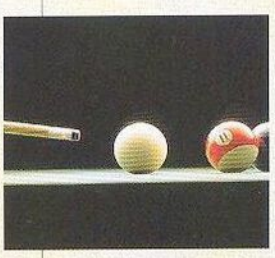
Задача Сконцентрировать внимание на летящем объекте.

Способ Попроси у знакомого граффитиста несколько баллончиков с красками-спреями и нанеси разноцветные метки на теннисных шариках. Нанес? Теперь предоставь своему партнеру по столу подавать их. Твоя задача — не только отразить мяч, но и правильно назвать цвет метки на нем.

Гольф

Задача Научиться бить по правильному месту.

Способ Проблема в том, что ты невольно концентрируешь свое внимание на верхней части мяча для гольфа, контрастирующего с травой и прочей темной поверхностью. Но удар «по лысине» — это плохой удар. На 99%. Для того чтобы отучиться от столь непрофессиональных привычек, закрась выемку мячика для гольфа ярким фломастером и бей так, чтобы попасть клюшкой именно по нему. Чтобы окончательно набить руку, вдоль траектории отрабатываемого удара положи болл-маркеры (кружочки такие).



Бильярд

Задача Правильно целиться.

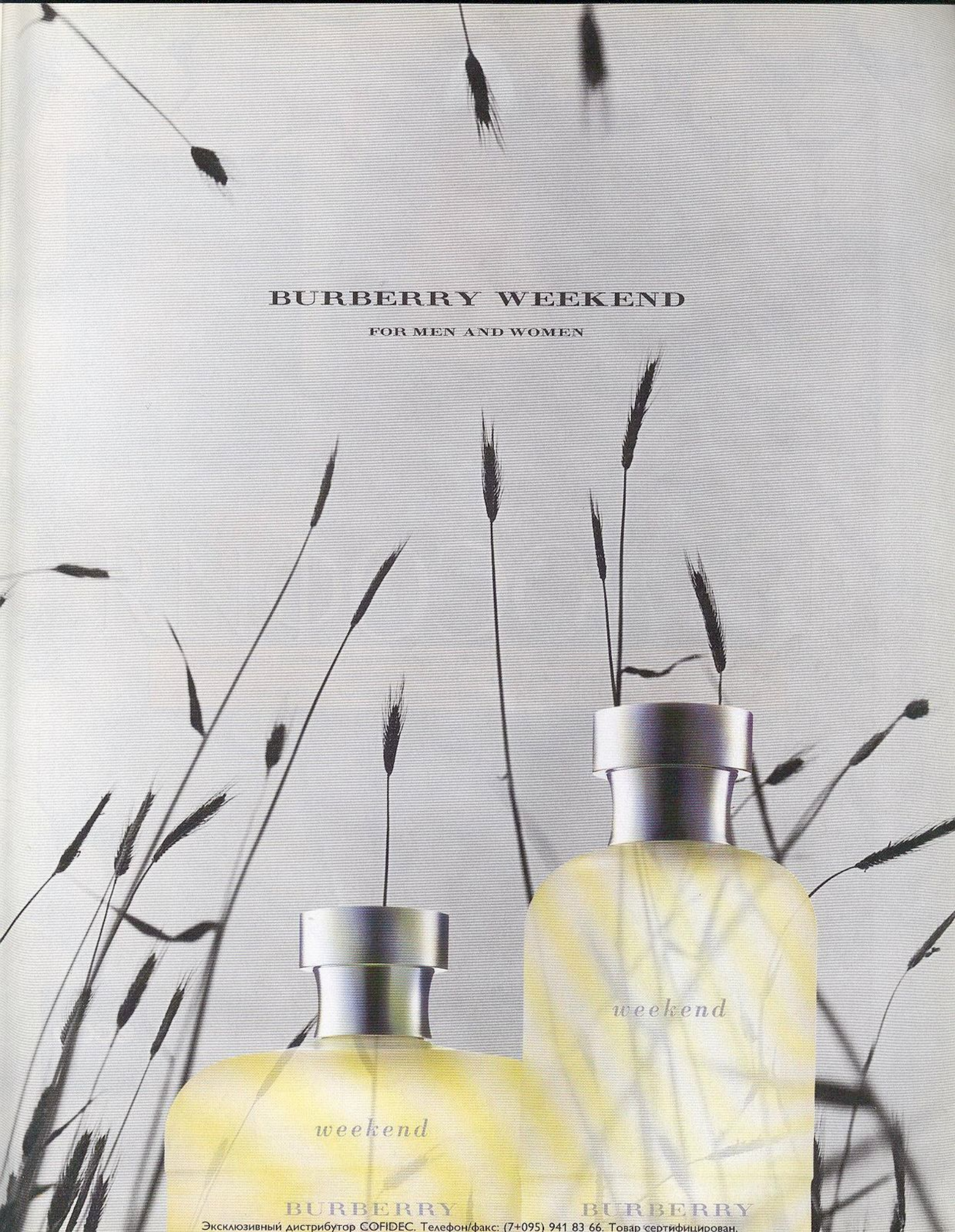
Способ Найди цель, в которую ты хочешь попасть шаром-битком. Это может быть некая точка на бортике или на другом шаре. Мысленно проведи линию между битком и этой точкой. Теперь обозначь на этой воображаемой линии точку в нескольких сантиметрах от битка. Прицел — на нее. Наноси удар кием прямо по центру шара. До тех пор, пока не добьешься искомого результата.

Боулинг

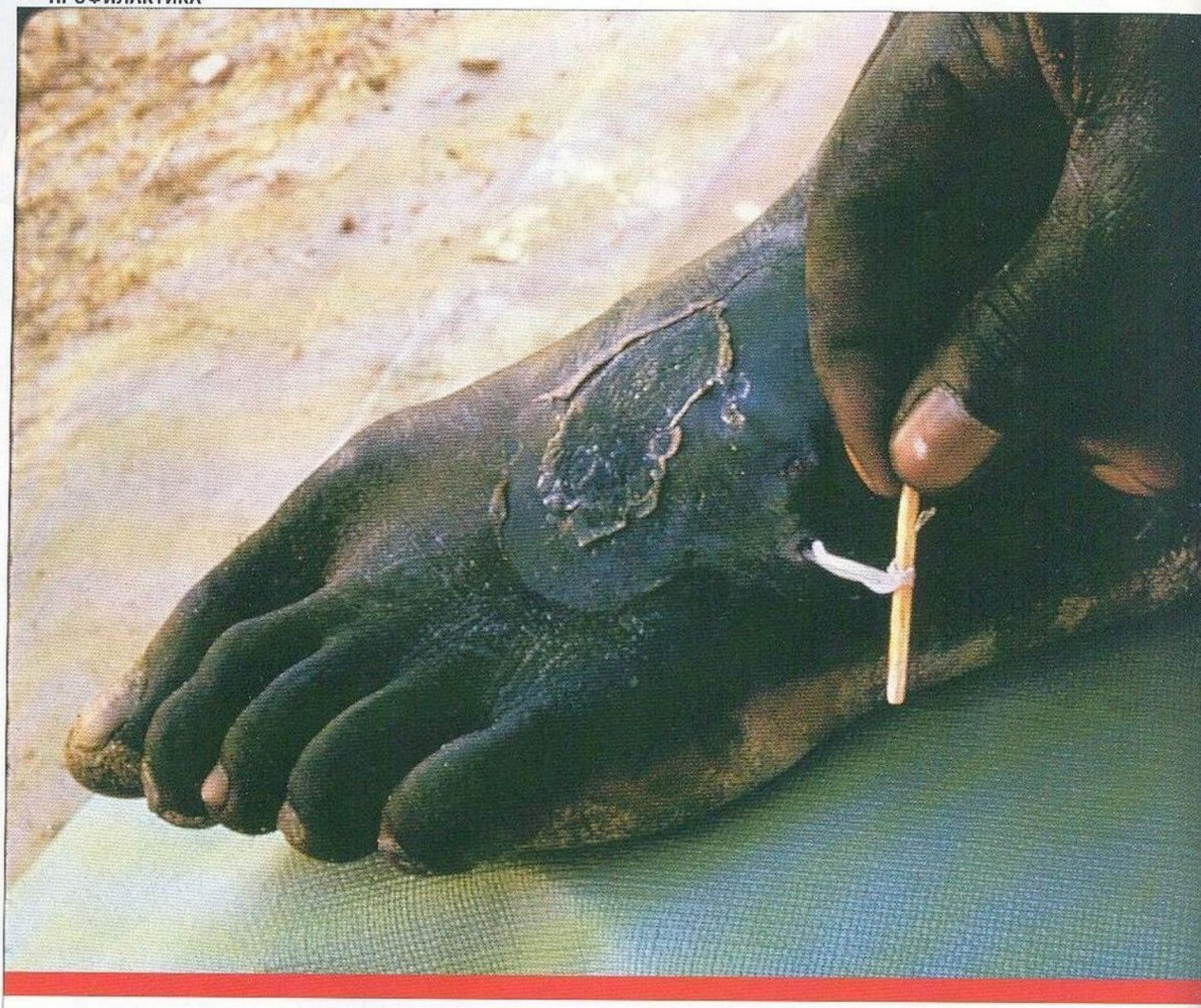
Задача Не заглядываться на горизонт, а также левее и правее.

Способ Точнее, два. Для начинающих: обрати внимание на разметку «стрелочки» на дорожке. Они должны тебя интересовать гораздо больше, чем мелкие кегли, стоящие черт-те где. Целиться надо именно по этим стрелочкам.

Для продвинутых: главная засада, как признаются все профи, — шары, катящиеся по соседней дорожке. Отвлекают! Чтобы такого не случалось, приглашай на тренировку всех своих знакомых. Пусть встанут вдоль дорожки, пьют пиво, танцуют и все такое. Твоя задача — научиться, не обращая внимания на все это безобразие, упрямо катать шары. MH



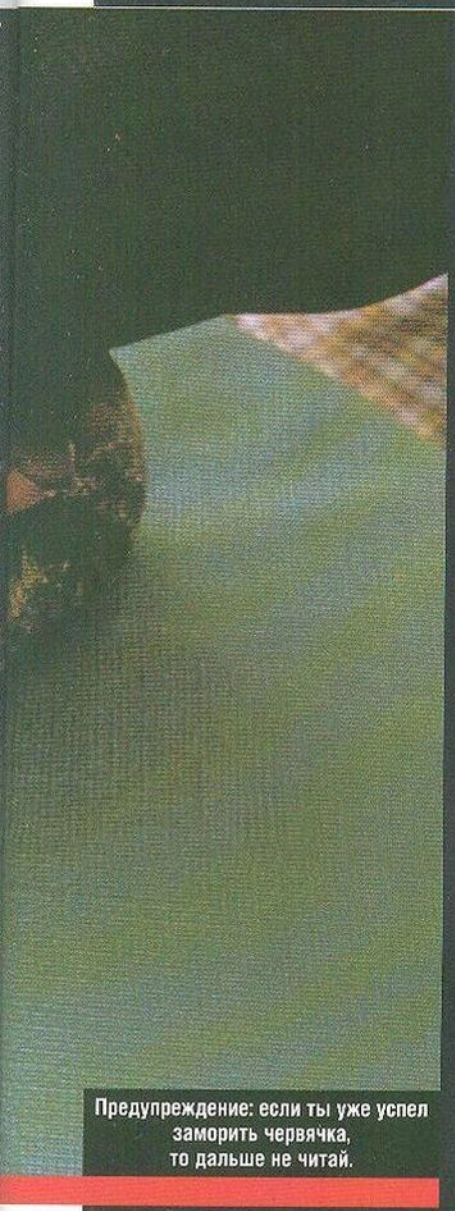
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон/факс: (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.



ЗАВТРАК ИЗ ТУРИСТА

Автор: Семен Мухин

В экзотические страны ездить можно и нужно. Привозя с собой хорошее настроение, загар, сувениры и прочие экзотические впечатления, естественно. Но кое-что привозить оттуда мы категорически не советуем.



Предупреждение: если ты уже успел заморить червячка, то дальше не читай.

НАПАСТЬ №1

У тебя температура, тошнота, зуд и тоненький белый червяк выползает из язвы на ноге.

Возможная причина
Dracunculus medinensis (червь-гельминт ришта). Изнуренный жарой и жаждой в засушливых районах Йемена, Индостана и Центральной Африки, ты не удержался и хлебнул воды из ручья, речки или колодца. Шансы на то, что вместе с живительной влагой ты заглотил изрядное количество рачков-циклопов размером менее миллиметра весьма велики. А шансы на то, что в проглоченном тобой циклопе будут личинки ришты, почти стопроцентные (у них симбиоз такой). Далее все просто и печально. С циклопами твой желудочный сок справится моментально, а вот личинки через кишки проникнут в кровь и лимфу. Их цель — достигнуть подкожной клетчатки и межмышечной соединительной ткани. И они их достигают и чувствуют себя там предельно хорошо. В конечном итоге червячиха длиной до 1,5 метра и толщиной с канцелярскую скрепку таки изъявляет желание появиться наружу (обычно в области ноги), чтобы размножиться на свежем воздухе. И это повод для умеренного оптимизма. Особенно если ты еще не знаешь о процессе дальнейшего лечения.

Как лечат
Червяка вынимают нежно и неторопливо. По нескольку сантиметров в день. Причина проста, если его разорвать, то он умрет и станет причиной инфекционного заражения. Словом, процесс лечения может занять несколько недель. Если червяк один, естественно. Кстати, инкубационный период болезни без клинических симптомов может длиться до года. В процессе извлечения паразита в тебя будут вкалывать антибиотики и противостолбнячную сыворотку.

Шансы заразиться
Ноль. Если не пить из копытца, как бы тебе этого ни хотелось.

Профилактика
См. «Шансы заразиться».

Самое страшное
Демонстрировать шефу и коллегам по работе, сколько сантиметров ришты из тебя вытянули сегодня утром.

Есть все-таки свои плюсы в том, чтобы жить в северных климатических зонах. Пусть мы по полгода вынуждены существовать с синими носами, теплыми кальсонами и незаводящимися машинами. Зато кроме нас тут почти никто и выжить не может — ну, там, пара росомах, капустница какая-нибудь морозоустойчивая... А вот в регионах теплых, климатически благополучных, комфортно чувствуют себя не только туристы на отпуске. Но и многие другие странные существа, некоторые из которых удивят тебя своим горячим гостеприимством. Если ты, конечно, не примешь заранее профилактических мер против их южного темперамента.

НАПАСТЬ №2

Под ногтем на пальце ноги, на стопе или между пальцами появляется быстрорастущее утолщение. Болит и очень чешется. Потом появляется язва.

Возможная причина
Тунгиоз (песчаная блоха).
Хочется, ох как хочется побегать босиком по песку и по траве. Ради бога — если речь идет о газоне около пятизвездного отеля, культурном пляже или аквапарке. А вот на живописных лужайках и диких пляжах в Центральной и Южной Америке, на Карибах, в Африке и Южной Азии делать это противопоказано. Самка блохи незаметно внедряется под кожу. Обнаружишь ты это дня через четыре, а на 10-12-й день самка достигнет максимальных размеров (до 8 мм).

Как лечат
Стерильной иглой достают из-под кожи паразита.

Шансы заразиться
Невелики. Если вне туристической зоны ходить по пляжу в сланцах (а лучше в обуви поплотнее) и не валяться на жарком песочке без плотной подстилки (чтобы кожа не соприкасалась с песком и землей).

Профилактика
Прежде чем плюхнуться — подстели.

Самое страшное
Спешить при ловле песчаных блох.

НАПАСТЬ №3

Ты смеешься, хотя тебе совсем не до смеха.

Возможная причина
Куру (смеющаяся смерть).
Болезнь обнаружили при изучении первобытных племен Новой Гвинеи, склонных к ритуальному каннибализму. То есть вместо того чтобы хоронить родственников, они их съедают, считая, что так в них переселяется часть души покойного. На самом же деле в них переселяется инфекционный прионный белок — виновник функциональных изменений в головном мозге и всем организме. Первый симптом — изнуряющий смех. Потом больной перестает ходить, нормально говорить, есть и в конце концов дышать. Эта болезнь — ближайшая родственница коровьего бешенства, изрядно переполошившего всю Европу.

Как лечат
Не лечится.

Шансы заразиться
Ноль, если ты не склонен к каннибализму.

Профилактика
См. «Шансы заразиться».

Самое страшное
Чувство юмора утрачивается навсегда.

НАПАСТЬ №4

Боли при мочеиспускании, кровь в моче, кашель, увеличение печени и селезенки.

Возможная причина
Шистозоматоз (бильгарциоз).
Мелкие паразиты-гельминты из воды проникают сквозь кожу и слизистые в организм. Наиболее неприятен мочеполовой шистозоматоз в Западной Африке и Египте; менее опасные формы — в Японии, Центральной Америке, США (шт. Мичиган и Висконсин) и даже Канаде. Проникнув в организм, гельминты путешествуют по кровеносной системе и активно размножаются, окончательно оседая в мочевом пузыре и мочеточниках. В дальнейшем они могут добраться до простаты и семенников. Погибшие гельминты могут стать причиной закупорки сосудов.

Как лечат
Дают таблетку празиквантела. А потом делают анализы через 2, 6 и 12 месяцев. Если в моче обнаруживаются паразиты, лечение повторяют.

Шанс заразиться
Невелик. Если не плескаться в прудах и канавах вместе с домашними животными. И не пить сырую воду.

Профилактика
См. «Шанс заразиться».

Самое страшное
Догадайся с одного раза.

НАПАСТЬ №5

Головная боль, лихорадка, боли в мышцах и суставах, рвота, понос, бессонница, сильное нежелание ходить на работу.

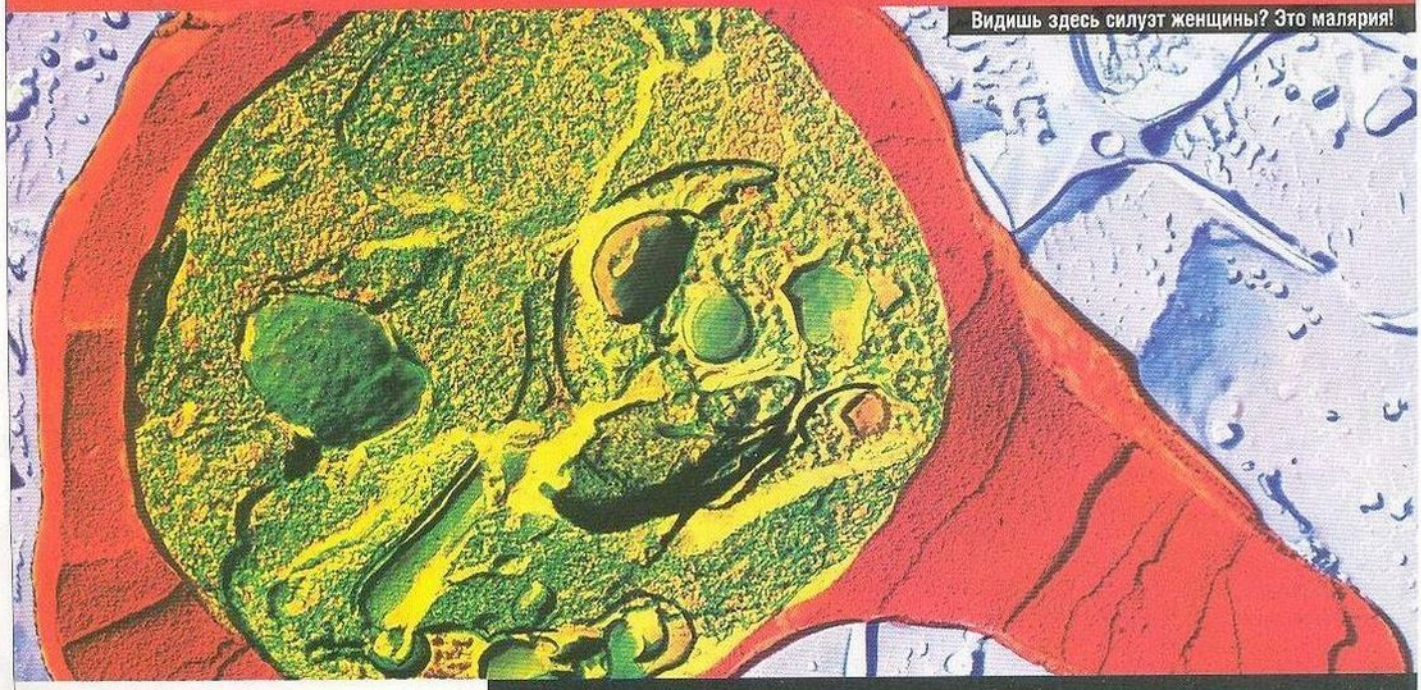
Возможная причина
Plasmodium falciparum (малярийный плазмодий — возбудитель тропической малярии).
Комарик покусал где-нибудь в лесных районах Таиланда, Амазонии, Колумбии, Гондураса, в Судане, на юге Египта и Китая, западных провинциях Саудовской Аравии и Омане, а также на Соломоновых островах. Ты его убил, потом немного почесался. И забыл. Но ненадолго, если тебе досталась тропическая малярия — самая опасная из четырех существующих разновидностей этой болезни. Инкубационный период у нее всего 7 дней. У трех других разновидностей он составляет от 11 дней до полугода.
Суть проста: при укусе комара, в слюне которого имеются возбудители — спорозоиты, — паразиты попадают в кровь и лимфу и быстро достигают печени, где начинают жить и размножаться, разрушая эритроциты (красные клетки крови).

Как лечат
Малярию чаще всего путают с гриппом и ОРЗ (особенно в зимний период). Врач, конечно, обязан спросить у тебя бывал ли ты в тропиках в обозримом прошлом, но может и забыть. Поэтому лучше самому сразу во всем признаться. При малейшем подозрении на малярию тебе придется сдать кровь на анализ. Изучив ее под микроскопом, врачи определят вид возбудителя и выпишут лекарства на основе хинина, которые довольно быстро расправятся с паразитами. Горько, но ничего не поделаешь. Особенно учитывая, что если запустить болезнь или неправильно лечить, то осложнения могут быть самыми неприятными: гемолиз, почечная и печеночная недостаточность, отек легких и мозга.

Шансы заразиться
Невелики, если путешествуешь и отдыхаешь в пределах туристических зон и в крупных городах. Но если ты категорически не приемлешь культурного отдыха, норовя всеми способами обнаружить дикий уголок, где еще не ступала нога человека, лучше заранее осведомиться, есть ли в этих местах малярия. Например, в консультационном центре Института медицинской паразитологии и тропической медицины.
Тел.: (095) 246-0465.

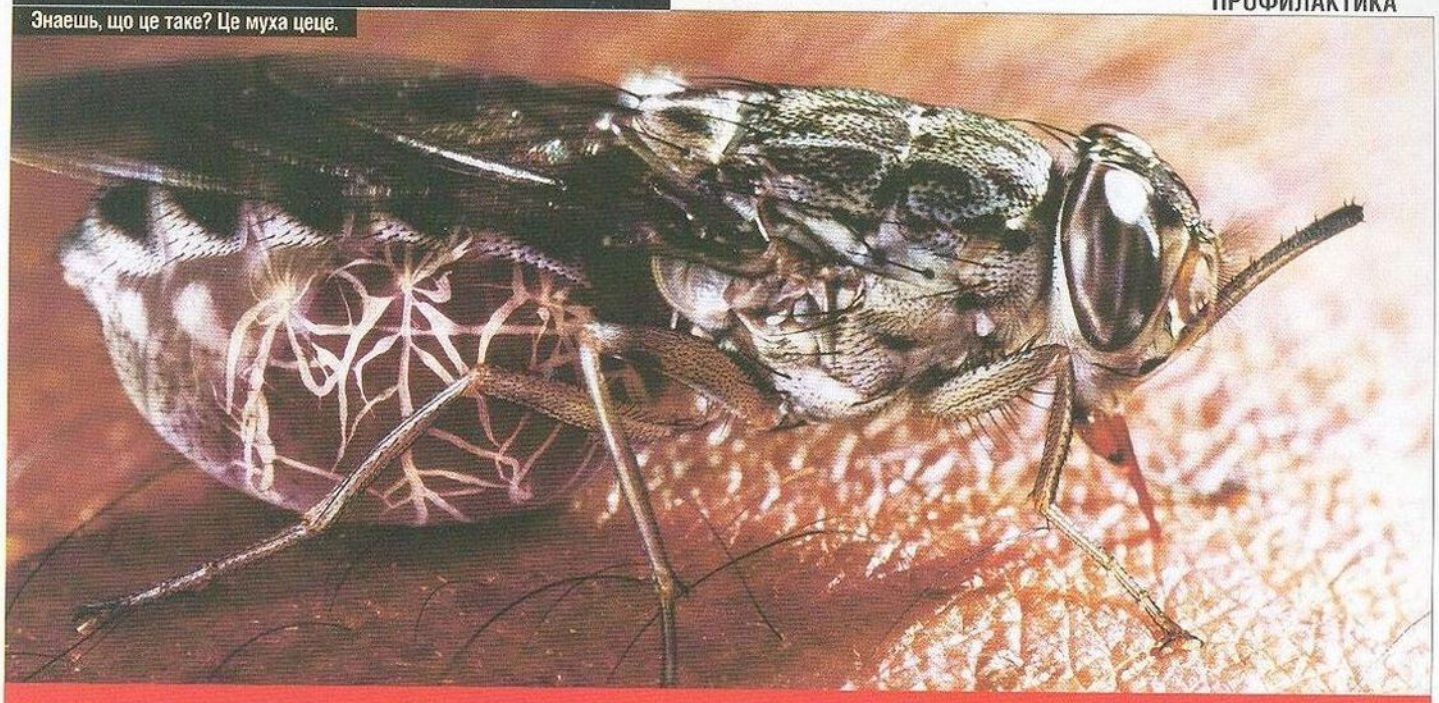
Профилактика
За неделю до поездки в потенциально опасную зону выпить таблетку мефлохина. Продолжать пить по таблетке в день, находясь в тропиках. Ну и естественно носить плотную одежду, которую не прокусит комар, и активно пользоваться репеллентами.

Самое страшное
В горячечном бреду признаться, что неоднократно изменял супруге.



Видишь здесь силуэт женщины? Это малярия!

Фото: RPG, East News, CNRI/Phototake


Знаешь, що це таке? Це муха цеце.

НАПАСТЬ №6

Ты ходишь, как зомби, тебя трясет, болит голова и одолевает бессонница, болят мышцы и распухают лимфатические узлы.

Возможная причина
Трипаносомоз африканский (сонная болезнь). Не ходите, дети, в Центральную и Западную Африку гулять. Особенно в сельские, животноводческие районы Анголы, Конго, Уганды, Судана и т.д. Именно там тебя может покусать муха цеце. Если она не является носителем трипаносом, то ничего страшного не произойдет. Высосет немного крови и улетит восвояси. А вот встреча с переносчиком заразы ничего хорошего не сулит. Для начала на месте укуса возникает воспаление, а потом ты начинаешь тормозить и все такое. Это связано с тем, что трипаносомы атакуют нервную систему. Болезнь может вяло протекать на протяжении нескольких лет, но может и активизироваться. Тогда, при отсутствии лечения, летальный исход может наступить через несколько месяцев.

Как лечат
Долго, в амбулаторных условиях и очень токсичными препаратами. Поэтому для правильной диагностики и лечения требуются специалисты очень высокой квалификации.

Шанс заразиться
Переносчиками трипаносом является примерно 1% мух цеце.

Профилактика
Из-за сильной токсичности пентамидина, который вводят внутримышечно, медикаментозная профилактика применяется только в случае, если ты отправляешься в особо опасные районы на продолжительное время. В случае недолговременного пребывания рекомендуется надевать максимально закрытую одежду светлых тонов (основные жертвы мухи — животные, поэтому она реагирует на темный цвет их шкуры).

Самое страшное
Проспишь все самое интересное.

POST SCRIPTUM (не путать с POST MORTEM)

Еще раз напомним: мы не пугать тебя собирались (полный перечень тропических напастей потянул бы на толстую книжку). Просто хотели предупредить: выбираешь маршрут, пролегающий далеко от традиционных туристических, — заранее прими повышенные меры безопасности.

1. Заказывая индивидуальный тур, не забудь осведомиться о том, какие напасти тебя могут ожидать. Если опасность серьезна — сделай профилактические прививки. В Москве это можно осуществить в прививочном пункте Министерства здравоохранения РФ. Тел.: (095) 921-9465.
2. Если операторы турфирмы наотрез отказываются тебя пугать, это подозрительно. Перепроверь их благодушие в Институте тропической медицины. Тел. (095) 246-0465.
3. Пей только бутилированную воду. Желательно ею же мыть руки и фрукты-овощи. Почаще и потщательнее.
4. Чем больше лосьонов, одеколонов и прочих средств гигиены, тем лучше. Даже после купания в душе в небольшой местной гостинице лучше как следует продезинфицироваться. Да и мылом лучше запастись антисептическим.
5. Не позволяй себя кусать ползающим и летающим насекомым (насчет тигров и змей ты и сам догадаешься). Защищай свое тело плотной одеждой, обувью, противомоскитным пологом, шлемами с накомарниками, репеллентами. Если тебя все равно укусили — продезинфицируй место укуса как можно скорее.
6. Никаких кровавых бифштексов. Вся пища в тропиках должна быть хорошо проварена и прожарена.
7. Не суши одежду на открытом воздухе — в нее может отложить яйца какое-нибудь летающее существо (например, мангровая муха, личинки которой внедряются под кожу). Если это невозможно, прогладь одежду или хотя бы тщательно осмотри внутренние швы.
8. Помимо болеутоляющих и дезинфицирующих средств, в твоей аптечке обязательно должно быть средство от диареи (например, имодиум), которая может возникнуть просто на фоне перегрева и изменения традиционного меню. MH

СЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ «Пегас» (заменяет подъем гантелей через стороны на вытянутых руках + упражнение для ягодичных мышц + вращение рук с гантелями + гиперрастяжку для мышц живота)

Прежде для тренировки мышц плечевого пояса, груди, живота и ягодиц тебе требовались четыре разных упражнения — теперь достаточно и одного. Встань, взяв в каждую руку по гантели, и слегка приподними одну ногу над полом. Немного присядь и, держа спину прямой, наклони корпус вперед. Теперь по плавной дуге разведи согнутые в локтях руки в стороны, следя, чтобы ладони были обращены к полу. Одновременно отведи неопорную ногу назад и как можно сильнее напряги ягодицы. Вернись в исходное положение. Сделай 2–3 подхода по 10 повторов.

С УМНОЖЕНИЕМ

Любое из этих несложных упражнений способно заменить целый комплекс.

Лето! На волю — тянет. А париться в фитнес-зале — нет. Ну и не надо. По нашей просьбе специалисты разработали комплексную схему упражнений для основных групп мышц, которая позволяет не только обойтись без сложного оборудования, но и сэкономить кучу времени. Все, что надо, — штанга да гантели (вполне доступно и в городской квартире, и в загородной фазенде).

Основной плюс: сосредоточившись на одном упражнении, ты задействуешь несколько групп мышц, одновременно развивая координацию, силу, чувство равновесия и устойчивости при работе с весом.

Дополнительный бонус: по данным эндокринологов, при выполнении комплексных упражнений для всех групп мышц образуется больше гормонов роста и тестостерона (причиной тому — гораздо более высокий, чем при изолированных упражнениях, уровень общей нагрузки). А этот выброс гормонов стимулирует рост мышечной массы.

Разумеется, новые комплексные упражнения требуют большего напряжения сил. Чтобы выполнять их одним плавным, слитным движением, требуется хотя бы небольшой опыт силовых тренировок. Тут даже тем, кто считает себя продвинутым, в интервалах между подходами вряд ли хватит дыхания на излишнюю болтовню.

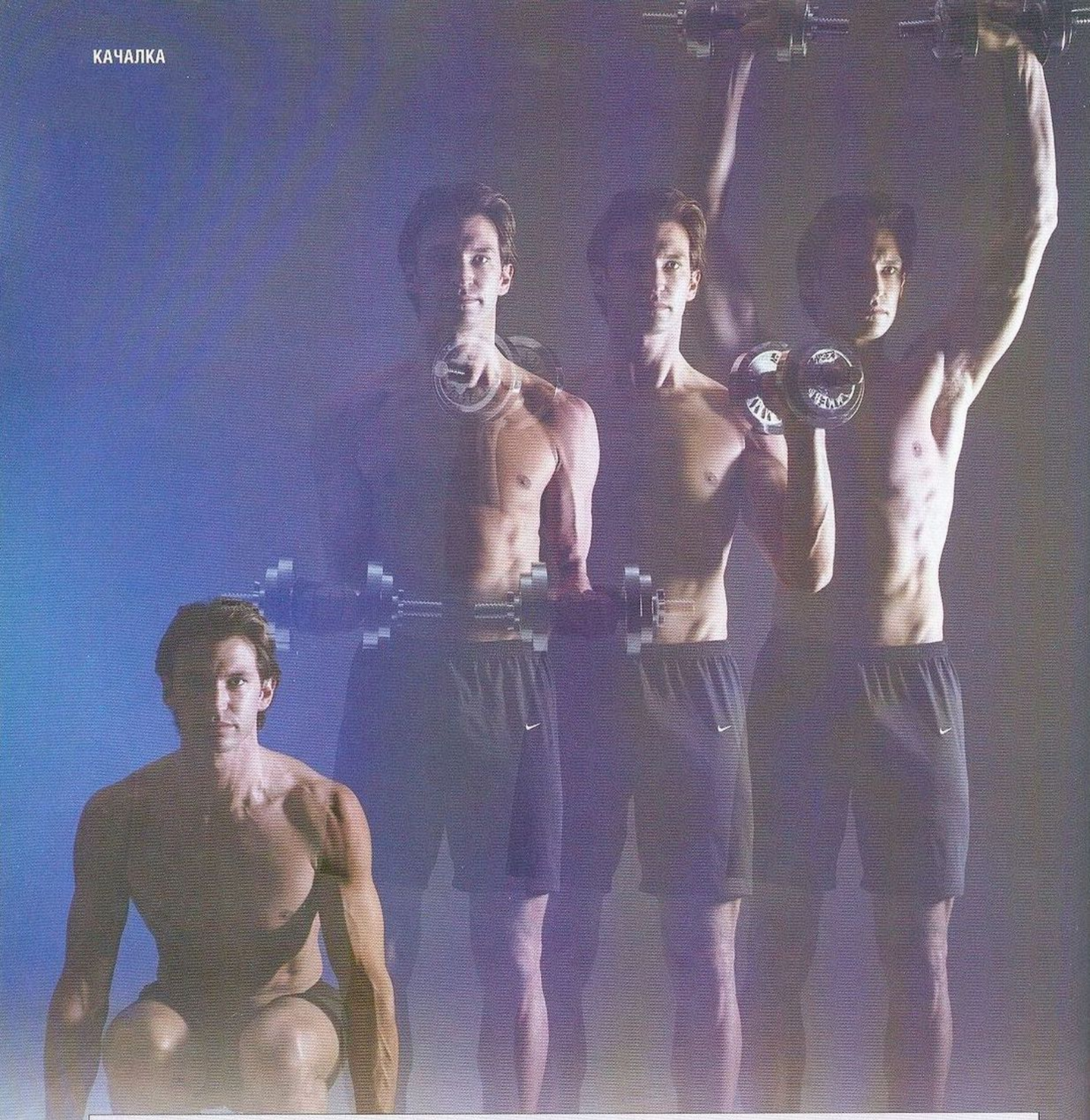
Поэтому для всех четырех упражнений придерживайся следующего правила: вначале лучше делай два подхода по десять повторов в каждом и лишь затем увеличь число подходов до трех. Время на отдых — 1,5–2 минуты — необходимо для восстановления дыхания. На начальном этапе подбирай тренировочный вес так, чтобы полностью концентрироваться на технике упражнений. Когда сможешь выполнять движения так, чтобы они плавно сменяли друг друга, переходи к весу, с которым в каждом упражнении будешь в состоянии сделать по 2 подхода из 8–10 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ «Жук» (заменяет жим лежа на горизонтальной скамье + подъем гантелей через стороны на вытянутых руках + подъем ягодиц для мышц нижней части живота)

Это комплексное упражнение для мышц груди, живота и рук выполняется в положении лежа на горизонтальной скамье. Взяв гантели, подними руки вверх так, чтобы они находились прямо над грудью. Подними ноги, согнутые в коленях под углом 90°. Теперь разводи чуть согнутые в локтях руки в стороны, одновременно разворачивая ладони вверх и вытягивая ноги перед собой (не отрывай спину от скамьи и следи, чтобы голени были параллельны полу). Вернись в исходное положение. Затем, как при жиме лежа, опусти руки к плечам, а ягодицы приподними, как при скручивании, как бы стараясь подтянуть их к груди. Выполни 2–3 подхода по 10 повторов. Кстати, с более тяжелым весом это упражнение выполнять легче, поскольку при подъеме ягодиц лишние килограммы служат тебе дополнительным противовесом.

УПРАЖНЕНИЕ «Подъемный кран» (заменяет сгибание рук с весом стоя в наклоне + наклоны корпуса вперед + подъем штанги к груди стоя)

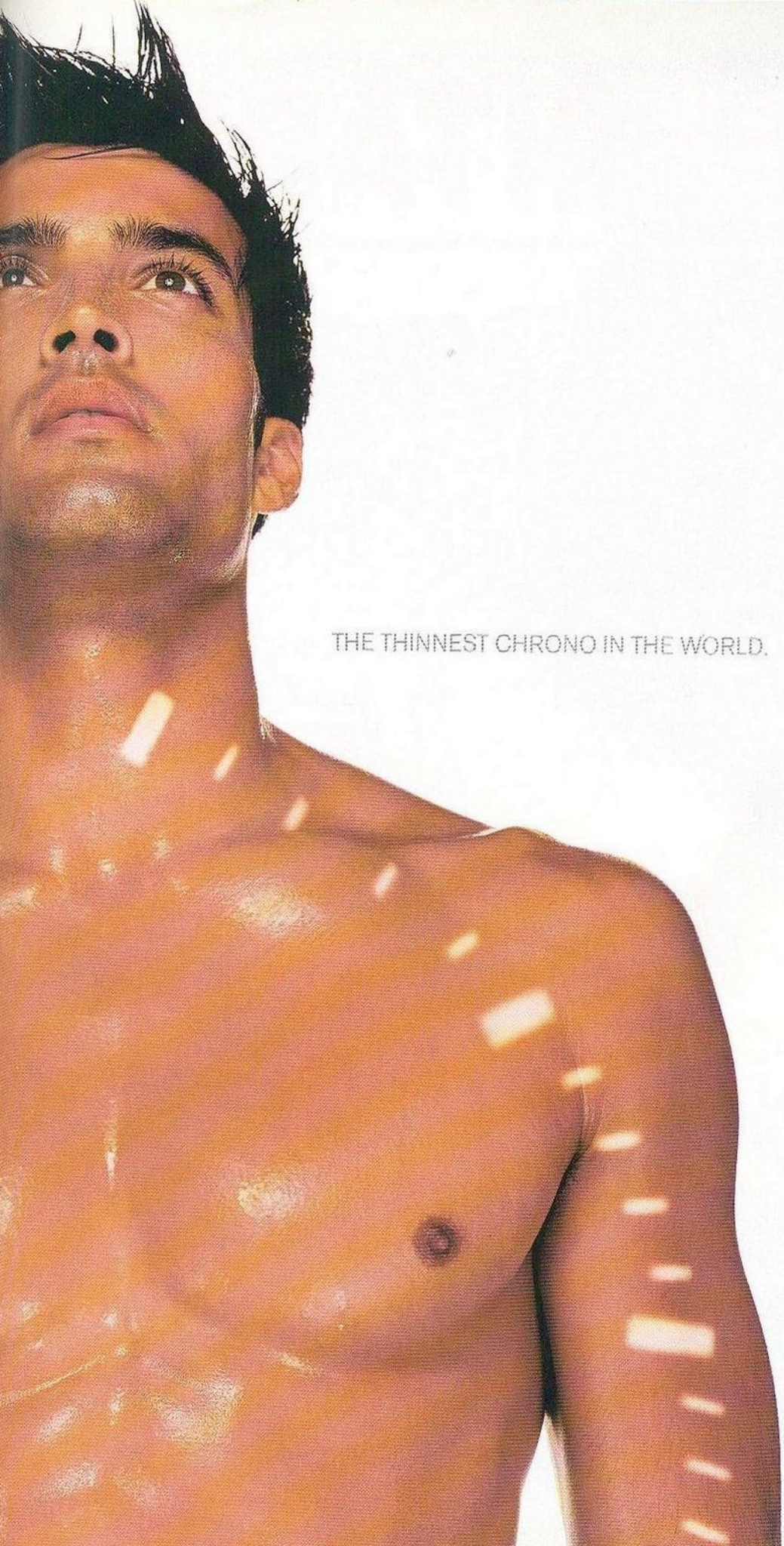
Как с помощью одного-единственного упражнения придать нужную форму мышцам спины, плечевого пояса и живота, шаг за шагом показано на этих снимках (справа налево). Стань, наклонив корпус вперед. Ноги слегка согнуты в коленях, спина выпрямлена. Возьми штангу прямым хватом. Взгляд — прямо перед собой. Не распрямляясь, подтяни штангу к груди. Вернись в исходное положение. Теперь, не сгибая рук, выпрямись, а затем плавно подними штангу до уровня плеч, при этом подтягивая их вверх — таким образом ты обеспечишь большую нагрузку на мышцы плечевого пояса.
Сделай 2-3 подхода по 10 повторов.



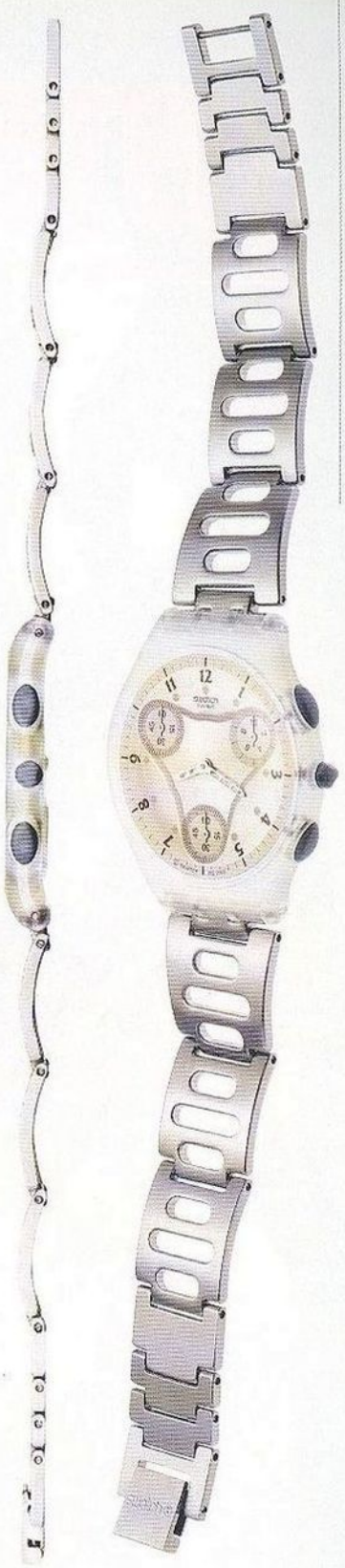
УПРАЖНЕНИЕ «Победитель» (заменяет приседания с гантелями + сгибание рук на бицепс + жим гантелей над головой с поворотом запястий)

Хочешь одним упражнением натренировать мышцы плечевого пояса и бицепсов, мускулатуры ягодиц и бедер? Легко. С гантелями в руках присядь так, чтобы бедра были параллельны полу. Теперь поднимайся, пока ноги не выпрямятся. После этого выполни сгибание рук на бицепс. В конце движения (то есть когда согнутые в локтях руки окажутся на уровне плеч) разверни гантели в стороны так, чтобы ладони были обращены вперед. В заключение выпрями руки над головой. Важный момент: чтобы спина не прогибалась, сильнее напрягай мускулатуру ягодиц и живота.

Выполни 2–3 подхода по 10 повторов. MH



THE THINNEST CHRONO IN THE WORLD.



flatzone - Swiss made - www.swatch.com

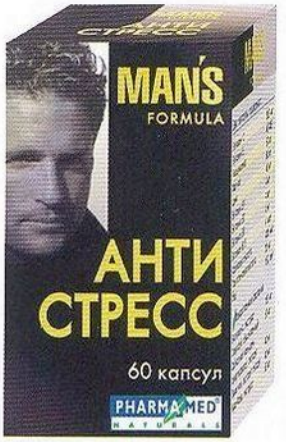
swatch

SKIN

chrono

Банановая кожура все время под ногами. И свежевымытые мраморные лестницы. Купи *ботинки Gregory* — не поскользнешься никогда.

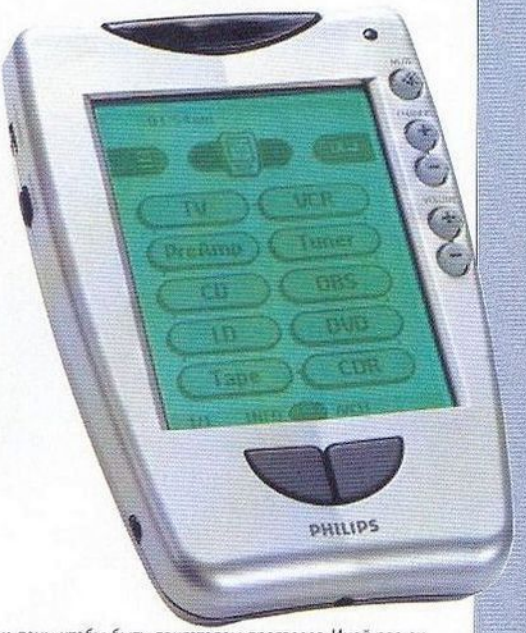
Солнце слишком яркое, вода слишком мокрая, кровать слишком мягкая, жена слишком... Все ясно. Пора принимать *мультивитаминный комплекс АНТИСТРЕСС от фирмы Pharmamed*



PROMТОВАРЫ

Чего тебе не хватает для полного счастья? Нам кажется, что мы угадали. И даже знаем почему.

Работать надо! Бегать надо! Где время взять? Мчась по поглощающей удар ноги бесшумной *дорожке PRECOR M9.55*, можно успеть просмотреть деловую почту и котировки акций, краем глаза следя за своими спортивными достижениями.



На то она и лень, чтобы быть двигателем прогресса. Иной раз ох как приятно управлять всей бытовой техникой в доме, не слезая с дивана. Только лень ковыряться в пультах, выискивая, каким включить телек, а каким выключить микроволновку. Купи *Pronto — интеллектуальный контроллер SBS RU890 от Philips* — и рули хоть 20-ю боевыми единицами одновременно. Даже в полной темноте.

Ну что это такое! Все золото да платина — у меня на все эти металлоконструкции аллергия. Гринписа хочу! Но не подзаборного, а удобного и элегантного. И со швейцарским качеством. Нет ничего проще — купи *Rado Sintra Chrono*. Браслет и корпус хронометра — из керамики. High-tech, естественно. Не бьется, не ломается, не царапается, и никаких раздражений на коже...

Кассета, дискета, пленка — и маленькая сумка для фото- и видеоаппаратуры превращается в большой чемодан. Пора переходить на цифровую технику и покупать карты памяти SD *(Secure Digital Card)* от *Panasonic*. Размер — почтовая марка, вес 2 г. Возможность сохранить до 1 часа музыки, по качеству сравнимой с CD-диском, и более 1700 кадров на карту емкостью 64 Мб. В ближайшем будущем емкость карты памяти SD увеличится до нескольких гигабайт.

АКСЕССУАРЫ ON-LINE

Гардеробчик уже обновил, а вот с аксессуарами — сумки, ремни, портмоне и т.д. — пока не все в порядке. Причем даже если для москвича перспектива подобной шопинг-разведки — мука мученическая и масса потерянного времени в перспективе, можно себе представить, во что это выльется для жителя нестоличного. Тем, кто решился, — сочувствуем. А остальным по секрету сообщаем: на днях открылся новый онлайновый магазин www.TEXIER.ru. Набрал адрес, зашел в виртуальный магазин, огляделся, выбрал и заказал. Все! Покупку доставят с экспресс-почтой DHL. На дом!!!

SAMSUNG ВО ВСЕХ ЦВЕТАХ РАДУГИ

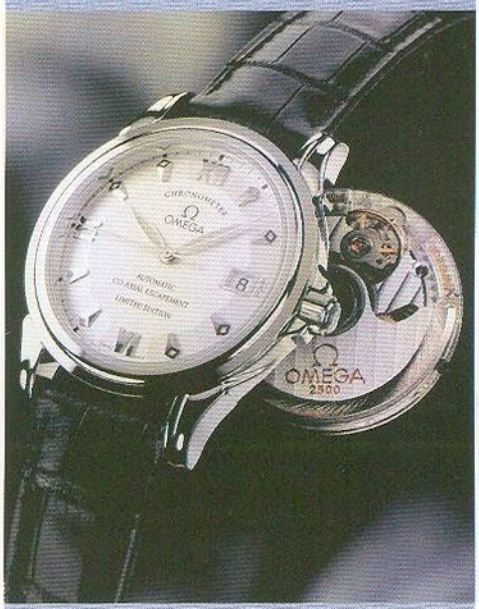
И все такое белое-белое. И холодильники, и стены, и микроволновки, и кафель, и стиральные машины, и... Больницу не напоминает? Если нет — живи богато и будь здоров. Если все же тревожат нездоровые ассоциации — жизнеутверждающую палитру твоего интерьера гармонично дополнят новинки от Samsung Electronics — бытовая техника самых разнообразных цветов и оттенков: серебристый, золотистый, жемчужно-голубой, жемчужно-белый и так далее. Особенно стильно смотрятся двухдверные холодильники в стальных корпусах, отполированных до зеркального блеска. Зеркала в прихожую можно не покупать.

МЫ УЖЕ ПОНЮХАЛИ, ОЧЕРЕДЬ ЗА ПАРИЖЕМ

Маленькие радости патриота. В этом году первый аромат весны-лета Premier Jour от Nina Ricci появился в Москве на две недели раньше, чем в Париже. Новый бутик Л'ЭСКАЛЬ отметил это событие веселой клубной вечериной. В бокалах именитых гостей переливалось ароматное розовое Martini. А в воздухе витал Premier Jour, символизирующий наступление новой эры Nina Ricci.
Бутик Л'ЭСКАЛЬ: ул. Маросейка, 10/1, тел.: (095) 923-9505.

НОВАЯ OMEGA — ЭТО КОАКСИАЛЬНО ТОЧНО

Казалось бы, придумать механические часы столь же реально, как изобрести велосипед. Однако же... Недавно в продаже появились часы марки Omega De Ville с принципиально новым механизмом коаксиального типа (от традиционного анкерного, просуществовавшего несколько веков, он отличается конструкцией баланса: вместо традиционных двух палет — три, если это что-то говорит кому-то, кроме профессионалов). Что же касается рядового покупателя, то очевидные преимущества новой конструкции — часы точнее, запас хода увеличился до 44 часов. И самое главное: в отличие от анкерных, эти часы не нуждаются в регулярной чистке.
Адрес магазина «ЕвроТайм»: Сретенский бульвар, д. 2. Тел.: (095) 925-2621.



ТИНЬКОФФСКИЙ «БОК»

Пиво! Звучит неплохо! Новое пиво — еще лучше! Особенно если оно еще и приятным на вкус окажется. Все так и получилось, когда мы дегустировали новинку от компании «Тинькофф» — «Бок». Полутемное, довольно крепкое (6,8%) и плотное. Кстати, мы были не одиноки в его высокой оценке — на выставке «Санкт-Петербургский пивной аукцион 2001» новинка получила серебряную медаль. И это особенно приятно, если учитывать, что осенью в Москве откроется фирменный ресторан «Тинькофф», где будут подаваться 8 сортов нефильтрованного пива с собственной пивоварни!

«КАВАЛЕР» ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Эта новость будет одинаково приятна и дамам, и их поклонникам. И тем и другим будет чем заняться в открывшемся после довольно длительного ремонта бутика «Кавалер». Одежда и обувь Versace V2 classic плюс аксессуары и обувь Cezare Paciotti. От спортивных костюмов до вечерних туалетов.
Адрес: Москва, ул. Трифоновская, 56.

С КЛЮШКОЙ ЗА КУБКОМ

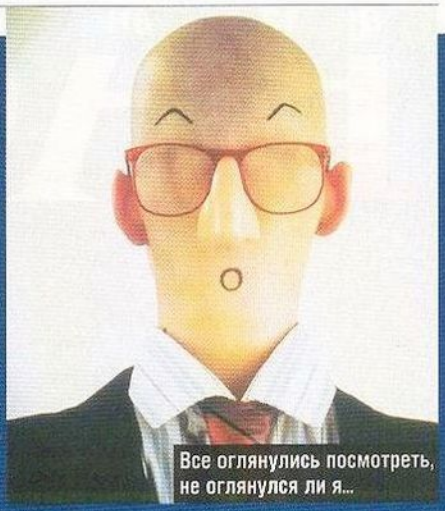
Традиционный турнир по гольфу «Зеленый Кубок» в формате 4 balls состоится 6 июля в Москоу Кантри Клабе в Нахабино. Как обычно, организатор — Фонд национальных парков при поддержке ING-банка. Ну а мы — третий год подряд информационный спонсор данного мероприятия. Присоединяйся! Несколько часов на свежем воздухе с клюшкой в руках, пара кружек пива Grolsh, барбекю на открытом воздухе — и усталость после рабочей недели снимет как рукой. Интересно?
Звони по телефону: (095) 232-9275.

Товар сертифицирован.
Чрезмерное употребление алкоголя может вредить вашему здоровью.

ЭФФЕКТ БУРАТИНО

Недавно мне выписали очки. Услышав об этом, мой приятель сказал, что от постоянного ношения очков нос становится длиннее. А у меня он и так немаленький. Что же делать?

Теоретически очки в очень массивной оправе и с очень толстыми линзами могут стать причиной небольшой деформации костей носа. Но на практике такое встречается крайне редко. Тем более что оправы такие нынче не в моде, да и линзы появились легкие — сверхтонкие стеклянные и пластиковые. Скорее всего, твой друг своеобразно истолковал действительно имеющий место факт: очки и правда увеличивают нос, но это чисто визуальный эффект. Если тебя этот эффект не устраивает, подбери себе контактные линзы.



Все оглянулись посмотреть, не оглянулся ли я...

В ГРОБУ НЕ ПЕРЕВЕРНЕШЬСЯ

Правда ли, что после смерти у мужчин наблюдается эрекция?

Нет. Миф этот, скорее всего, восходит к временам публичных казней через повешенье. Дело в том, что во время этой процедуры происходит перелом позвоночника и, как следствие, повышается артериальное давление в нижней части тела. Это и может стать причиной посмертной эрекции.

КАШЕЛЬ ВО СПАСЕНИЕ

Где-то слышал: кашель во время сердечного приступа может спасти жизнь. Так ли это?

Доля истины в этом есть. Кашель действительно способствует сжатию сердца (своеобразный массаж), активизируя движение крови. Если сочетать его с глубоким дыханием, в легкие будет попадать больше кислорода, что, безусловно, полезно в критической ситуации. Беда в том, что никакой кашель не может предотвратить сердечный приступ или прервать его, если уже началось. Покашливание может лишь помочь продержаться до приезда скорой помощи. Имей в виду: для того чтобы добиться нужного эффекта, надо вспомнить, как ты кашлял во время прошлой простуды, стараясь избавиться от мокроты. И повторять это «упражнение» каждые две секунды. Кстати, верный признак того, что пора звонить 03, — сильная боль в грудной клетке, не прекращающаяся в течение 2 минут.

UV ПРОТУХШН

Можно ли пользоваться защитным кремом от солнца, купленным в прошлом сезоне?

Скорее всего, да. Большинство защитных кремов хранятся не менее двух лет. Другое дело, что не всегда можно определить, сколько лет этот тюбик или флакон пролежал на полке магазина до того, как ты его купил (дата производства, как правило, не указывается). Совет прост. Выдави чуть-чуть крема на руку. Если запах несвеж, если крем засох, расслоился или поменял цвет, выкинь его в помойку (а еще можешь сообщить об этом специалистам, работающим на сайте Drugstore.com, — они собирают подобную информацию со всего мира). Вообще-то, сейчас некоторые известные производители подобных кремов указывают сроки хранения на упаковках — их и выбирай. И еще. Лосьоны и кремы от загара лучше хранить при комнатной температуре, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и повышенных температур (например, в ванной).

В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ВАЖНОСТИ

Моя девушка вполне согласна с тем, что заниматься сексом исключительно в кровати скучно и неромантично. В этой связи нас очень занимает вопрос, насколько эффективно использование презервативов в условиях повышенной влажности — в сауне, под водой и так далее?

Как гласит народная мудрость, вода дырочку найдет. В этом и есть главная проблема водного секса — смываются лубриканты (естественные — из ее влагалища и искусственные — с твоего презерватива). То есть приятность ощущений не вполне гарантирована. Что касается безопасности, то здесь тоже не все идеально. Ароматические соли, шампуни, пузырьки в джакузи и хлорированная вода могут стать причиной повреждения поверхности презерватива. Вывод: водными видами любовных игр с кондомом лучше заниматься в море. Теперь о сауне. Презерватив от кратковременного повышения температур не пострадает (просто не успеет), а вот твое сердце, и без того работающее с повышенной нагрузкой, очень даже может. Кстати, о температурном режиме. Не храни презервативы летом в бардачке своей машины. При долговременном тепловом воздействии они теряют свою прочность на разрыв.

Фото: Volker Ernst

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАРАНОЙЯ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗА ТОБОЙ НЕ ГОНЯТСЯ

Есть ли способ выяснить, проверял ли отдел персонала мою электронную почту?

Что касается твоего электронного почтового ящика на работе, то тут ты, как в душе, — гол и беззащитен. Отдел персонала вряд ли будет заниматься проверкой твоей переписки, если на то нет указаний свыше, но для системного администратора это не проблема. К сожалению, крайне сложно выяснить, рылся ли кто-нибудь в твоем почтовом ящике без твоего согласия. Повод для беспокойства: система просит ввести новый пароль. Это знак того, что кто-то снял старый пароль, чтобы получить доступ к твоему почтовому ящику. Поэтому:

► Удаляй и очищай корзину от компромата личного и служебного свойства как можно быстрее. Крупные компании обычно делают автосохранение всей информации в конце каждого рабочего дня, поэтому, если ты удалишь все суперинтересное для посторонних до 5 часов вечера, есть хороший шанс, что ничьи глаза этого не увидят.

► Заведи себе скрин-сейвер с паролем.

► Часто меняй пароли. Это затруднит доступ к твоим письмам.

► Пароль должен состоять минимум из 7 знаков. Желательно использовать буквенно-цифровую комбинацию. А самый невзламываемый вариант — набрать английскими буквами какую-нибудь русскую фразу.

► Заведи себе персональный почтовый ящик на одном из почтовых серверов (yahoo.com, hotmail.com, mail.ru). Ты всегда сможешь проверить почту со своего рабочего места, а отследить такую переписку практически невозможно. Правда, из-за сбоев системы твои письма могут стать доступны другим пользователям этих серверов, но твой шеф их точно не прочитает.

► Стань системным администратором и поставь свой UNIX-сервер. И спокойно читай свою почту в гордом одиночестве.

ЗДОРОВЫЙ МИНИМАЛИЗМ

Я слышал, что человеку можно удалить селезенку и печень и он будет жить нормально. Ну или почти нормально. Со сколькими еще внутренними органами можно расстаться и не умереть?

Человек, в принципе, может жить, если ему удалить: почку, одно легкое, часть мозга, три четверти печени, три пятых кишечника, желчный пузырь, селезенку, желудок и аппендикс.

В случае потери почки, легкого, части мозга, печени или кишечника оставшаяся часть органа или другой, парный, орган компенсирует функцию утраченного. В остальных случаях другие органы работают за отсутствующего с двойной нагрузкой или же организм учится обходиться без него вовсе. Так, например, желчный пузырь помогает расщеплять жиры в кишечнике, но если придерживаться диеты с низким содержанием жиров, кишечник и сам может справиться.

Конечно, при этом организм будет работать на троечку. Селезенка — борется с чужеродными микроорганизмами, а поскольку полностью заменить ее не может ни один орган, организму придется мобилизовать все свои силы, чтобы постоянно бороться с инфекциями. Кишечник способен переваривать пищу и без желудка, но, поскольку всасывание витамина B12 происходит только в желудке, тебе придется постоянно делать уколы, чтобы избежать дефицита этого витамина. Но лучше не терять органы, а их приобретать.

ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО СПОЛЗАЕТ МНЕ НА ЛОКОТЬ

Можно ли добиться того, чтобы мои запястья стали более массивными? У меня хорошо накачанные бицепсы и трицепсы, но излишне тонкие, почти женственные запястья портят всю картину. Что делать?

Объем запястий зависит от твоей комплекции и толщины костей. Но лишь отчасти. Мышцы запястья развить можно и нужно. Причем выбор упражнений достаточно широк, учитывая, что основная функция мышц запястья — сгибание и разгибание пальцев и самого запястья. То есть любые интенсивные движения кисти способствуют увеличению мышц запястья. Но наиболее эффективны, на наш взгляд, тренировки, предложенные Майком Буллом, британским тренером сборной прыгунов с шестом. Итак, сгибание запястий: сядь рядом со скамьей, положив на нее предплечья так, чтобы запястья были на уровне края скамьи (расстояние между руками — около 20 см).

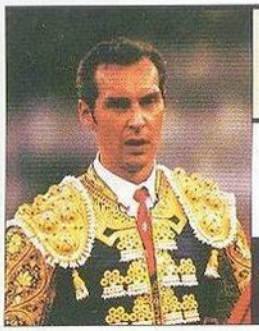
► Для наращивания мышц-разгибателей возьмись прямым хватом за гриф штанги и сгибай оба запястья в направлении бицепсов.

► Для наращивания мышц-сгибателей делай то же упражнение, но берись за гриф захватом снизу.

Обрати внимание, что угол, под которым сгибаешь запястье в ту и в другую сторону не должен превышать 30°, иначе эффективность упражнений значительно снижается.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Timberland ТК «Охотный Ряд», Манежная пл.,1
Gregory «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60а
Morgan ул.1-я Тверская-Ямская, 27
Bruno Magli галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2, ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
TJ Collection ул. Тверская, 27/1; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31
Dolce & Gabbana, Replay (оптика) «Комек», Ленинградский пр-т, 37а; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Carnaby ул. Неглинная, 8/10; сеть магазинов «Рамстор»; ул. Арбат, 19
Helly Hansen, Convers магазин «Спортмастер», Ленинский пр-т, 21
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31
Eternity от Calvin Klein, Chaumet, Versace Metal Jeans, Pleasures for men от Estee Lauder, **Bvlgari** салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Yohji от Yohji Yamamoto, Voyager, **212 men** от Carolina Herrera салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; Торгово-развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Matinique «Валдай-Центр», Новый Арбат, 11; ул. Б.Дмитровка, 7/5
Paul Smith, Alain Mikli, Helmut Lang, Jean-Paul Gaultier магазин James, ул. Тверская, 28
Uomo от Sergio Tacchini, **Eau de Campagne** от Sisley, **Au masculin** от Lolita Lempicka, **Very Valentino, Z-14** от Halston, **Boss** от Hugo Boss, **Happy for men** от Clinique, **Le Roy Soleil, Rykiel Homme** от Sonia Rykiel ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
L'original for men от Decleor «Французские Галереи», Ветошный пер, 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5; салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5
Burberry «Французские Галереи», Ветошный пер, 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5
S.T. Dupont «Французские Галереи», Ветошный пер, 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5; салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; торгово-развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Basala for men от Shiseido салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Cannondale, Merida Телефон общей справочной службы магазинов «Спортмастер»: (095) 777-777-1
Kona м-н «Веломир», ул. Люсиновская, 53/12



Коварству животного мира нет предела. Мы в них стреляем — они нас бодают. Мы их жарим — они нас травят. О том

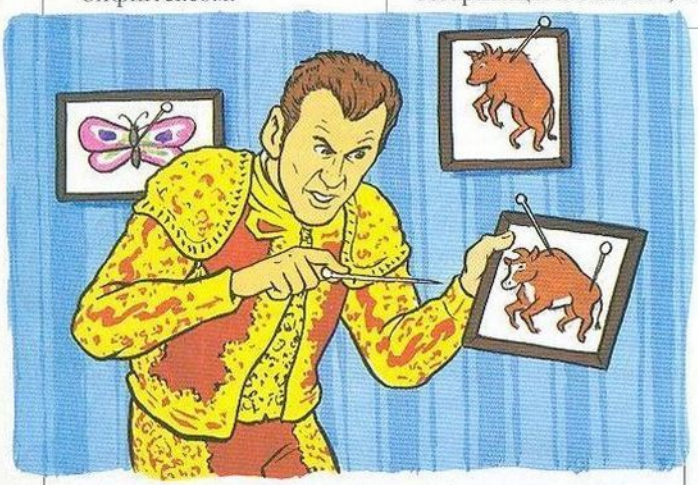
как защититься от коровьего бешенства

рассказывает бывший капитан ВВС, а ныне первый и единственный русский среди испанских тореро — Роман Карпухин по прозвищу Эль Финито де Моску.

Быки — это мой конек. Меня часто спрашивают, не забодался ли я возиться с быками? Конечно нет. Мне никогда не надоест убивать и калечить этих гордых и красивых животных. Еще меня спрашивают, не опасно ли, если говядина на арене проявляет признаки бешенства? Конечно опасно! Но за годы общения с кровожадными травоядными я выработал несколько правил самозащиты, которые могут пригодиться в общении с быком, будь он рогатым монстром или шкворчащим бифштексом.

1. Избегай быков

Некоторые думают, что любую заразу можно победить долгим кипячением. В случае с бешеными быками это бабушкино средство не работает. По крайней мере в домашних условиях. Можно, конечно, засунуть быка в автоклав на часок-другой или подержать его в сухом воздухе при t=600°C, но я выработал более простое правило: держаться от быков подальше. Я пришел к нему не сразу — оно не лежит на поверхности, когда речь идет о корриде или кулинарии. Да! Намного проще вызывать на поединок рыбу, курицу или гавайскую пиццу. И пусть меня осуждают настоящие мачо: мол, от курицы не отрежешь уши в знак победы, а финальный удар ножом в загривок с рыбами смотрится не так эффектно — ерунда, здоровье дороже. А самое милое дело — сражаться с овощами, хотя вегетарианцы и считают, что убивать беззащитные овощи на публике негуманно.



2. Выбирай теленка

Если при выборе соперника мне не достается курица или осетрина, я стараюсь выбрать быка помельче. Телята до полутора лет вполне безобидны, у них маленькие мягкие рожки и вирус коровьего бешенства в их мясе учеными пока не регистрировался. Да и на вкус они куда приятнее. Иногда я даже беру вместо шпаги шампур, а вместо мулеты — салфетку, чтобы избежать лишней работы. Заколешь теленка — и сразу на мангал. А бандерильеро — члены моей команды — и вовсе приходят с вилками.

3. Ищи мягкое место

Бывает и так, что перед тобой самый что ни на есть взрослый бык на блюдечке с голубой каемочкой — ешь его с кашей. В этих случаях надо тщательно подобрать место, куда воткнуть вилку... то есть шпагу. Самые опасные части быка — те, что лежат близко к костям и голове. Во-первых, они самые твердые и больно бодаются, во-вторых, возбудители вируса коровьего бешенства содержатся в основном в позвоночнике и костном мозге. А наименее опасны в этом отношении мягкие ткани. Сколько раз замечал: помашешь мулетой перед костистой головой быка, и он впадает в бешенство. А возле филейной части маши хоть целый час — никакого бешенства. Так что рекомендую не брать быка за рога, а иметь дело с вырезкой, печенью и почками. MH

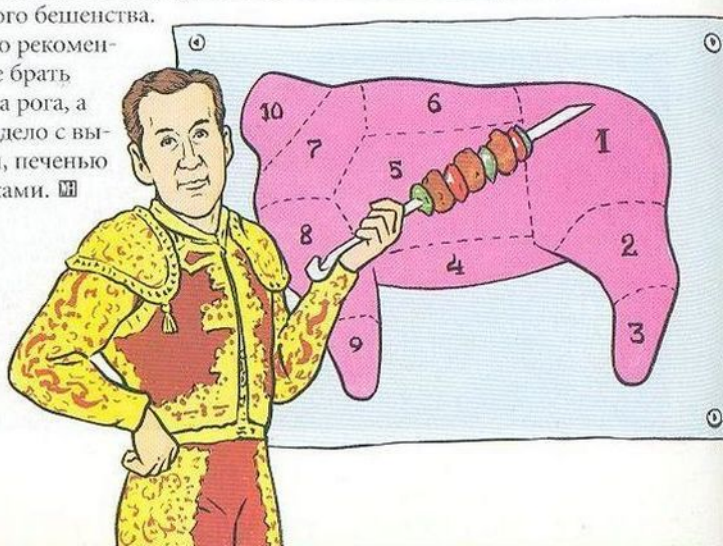
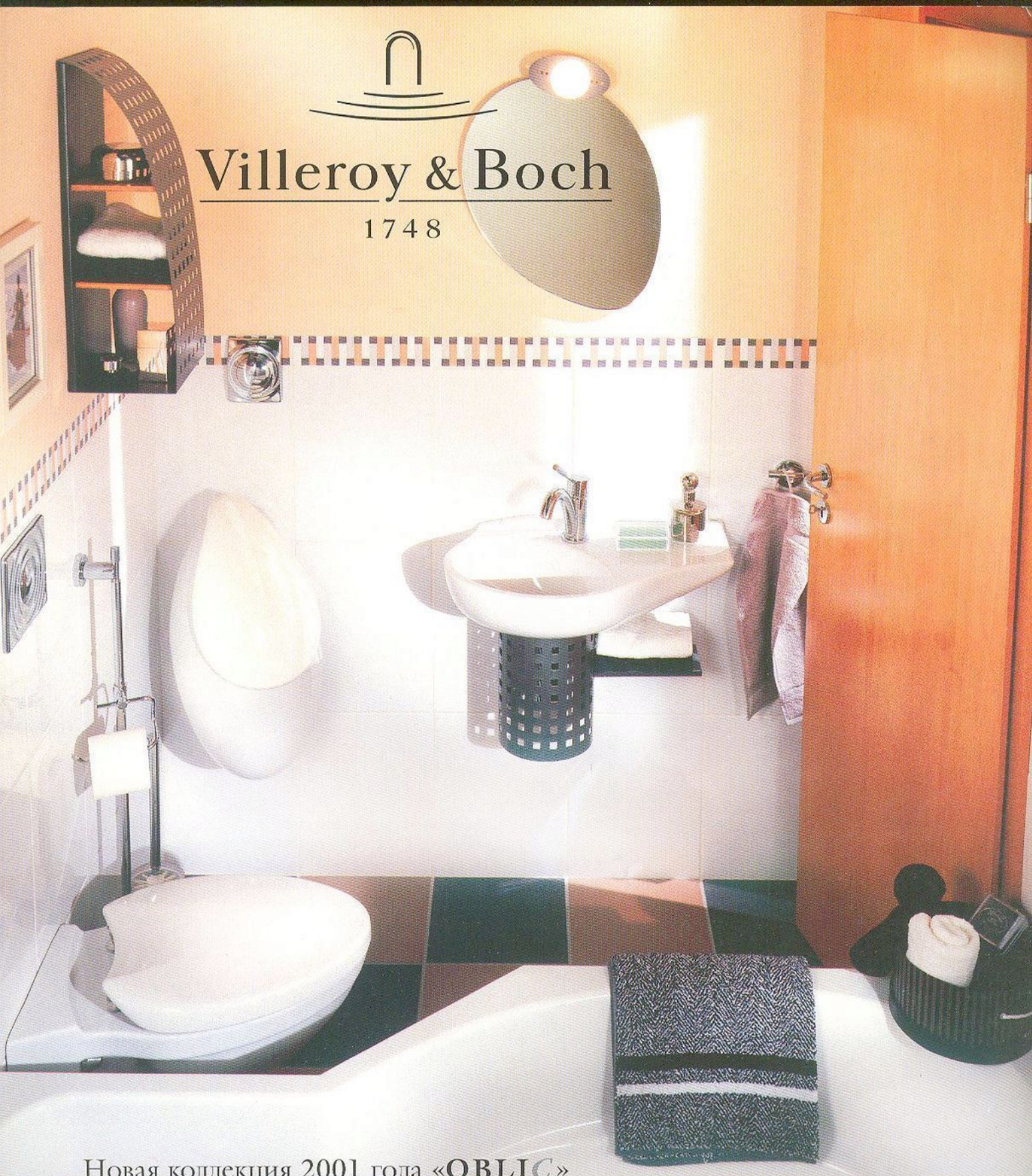


Фото: East News/Stephanie/Gamma. Иллюстрации: Влад Лесников



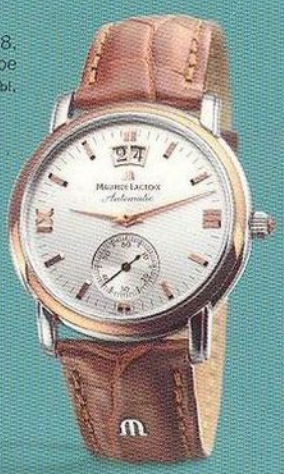
Новая коллекция 2001 года «**OBLIC**»

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ (САНТЕХНИКА, КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА) **Villeroy & Boch:**

Москва, Ленинский пр-т, д. 52, тел/факс (095) 137-09-40, 137-04-94,
ул. Наметкина, 3, тел/факс (095) 719-94-89, 719-78-51,
ул. 1905 года, 14/1, тел/факс (095) 253-54-01, 253-43-31,
Санкт-Петербург, Большой пр-т, П.С., 19/21, тел/факс (812) 232-48-58,
Челябинск, ул. Худякова, 13, тел. (3512) 34-49-33,
Ярославль, ул. Победы, 30, тел. (0852) 32-00-86,
Тольятти, ул. Свердлова, 37, тел.(8482) 37-35-94,
Саратов, ул. Чернышевского, 183, тел. (8452) 27-05-80, 27-08-75,
Ростов на Дону, ул. Пушкинская, 181, тел. (8632) 64-85-71,
Красноярск, пр. Мира, 78, тел. (3912) 65-08-10, факс 65-12-13,
Самара, ул. Молодогвардейская, 209, тел. (8462) 37-04-96, 37-20-53,
Нижний Новгород, ул. Студеная, 63/1, тел. (8312) 34-41-37, 34-41-39,
Волгоград, Набережная им. 62-й Армии, Речной вокзал,
тел. (8442) 36-62-09, 36-29-07,
Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, 260, тел. (3832) 20-82-02
Internet: http: // www. villeroy-boch.ru

Для тех, у кого есть инстинкт.

Masterpiece Grand Guichet: Механизм с автоподзаводом калибра ML58, корпус - сталь/розовое золото 18k, устойчивое к царапинам сапфировое стекло, прозрачная задняя крышка, циферблат из серебра 925 пробы, водонепроницаемость до 50 метров.
www.mauricelacroix.com



MAURICE LACROIX
Switzerland

Tomorrow's Classics

Фирменная торговля Maurice Lacroix: Москва, салоны Консул: Арбат, 49, 241-7196; Никольская, 4/5, 298-3252; Кутузовский, 35, 249-5049; «Рамстор», Ярцевская, 19, 937-0414; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 737-8341; «Ирландский Дом», Новый Арбат, 11, 742-7704; Салон «Часы», ЦУМ, Петровка, 2, этаж 1; «Смоленский Пассаж», Салон «Да Винчи», Смоленская пл., владение 3/5, этаж 2, 937-8123. **Санкт-Петербург,** салоны Консул: Литейный, 27, 327-2500; **Новосибирск,** салон Консул: «Синтетика», Гоголя, 7-9, 28-2092. **Ростов-на-Дону:** «Галерея времени», Б. Садовая, 32/36, 66-58-95. **Ижевск,** салон Консул: «Елисейские поля», Советская, 7, 78-5043. **Челябинск,** салон Консул: «Гостиный Двор», Коммуны, 60, 33-3778. **Мурманск:** «Светоч», пр. Ленина, 76, 45-6397. **Тольятти:** ТК «Пассаж», Фрунзе, 6, салон «Элси», этаж 1, 94-8848.